KUNCHAB MAGAZINE

Publicatie van Kagyu Yeunten Gyamtso Ling



Programma 2018

Huy - Schoten - Brussel - Andere locaties



སྟོན་པའི་དམ་ཆོས་རྣམ་གཉིས་ཏེ།
ལུང་དང་རྟོགས་པའི་བདག་ཉིད་དོ།
དེ་འཛིན་བྱེད་པ་སྨྲ་བྱེད་དང་།
སྒྲུབ་པར་བྱེད་པ་ཁོ་ན་ཡིན།།
སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་

Vasubandhu

"De leer van de boeddhistische spiritualiteit (de Nobele Dharma) heeft twee aspecten: dat van het onderricht en dat van de praktijk. De onderrichtingen en de verklaringen ('loeng' Tib.) maken het mogelijk om te begrijpen en de praktijk maakt het mogelijk om deze in de geest op te nemen en de betekenis ervan te realiseren ('tobpa' Tib.). Alleen dit."

Vasubhandu

GOEDE VRIENDEN,

Vanuit diepe genegenheid spreken wij de wens uit dat het u goed gaat. Onze belangrijkste betrachting is immers een gezond en gelukkig leven. Om dit te bereiken werken wij allen voortdurend aan de basis hiervoor: een evenwicht tussen een gezonde geest en een gezond lichaam. Dit gaat niet vanzelf. Het vraagt volgehouden inspanning en de moed om telkens weer op te staan wanneer het eens wat minder gaat. Wanneer het ons als individu goed gaat, zijn we ook ins staat om onze ervaringen en waarden uit te dragen naar onze geliefden, onze gemeenschap en de ruimere samenleving.

Onze sangha groeit en bloeit. We zijn inmiddels 40 jaar met elkaar onderweg. Het Tibetaans Instituut Karma Sonam Gyamtso Ling bestaat immers 40 jaar. Wijlen Kyabdje Kaloe Rinpoche, de abt van het Sonada klooster in Darjeeling, zond Lama Ogyen naar België om de vraag naar onderricht over het boeddhisme te beantwoorden. Lama Ogyen werd onze eerste geestelijke leraar. In 1983 werd het retraitecentrum Kagyu Yeunten Gyamtso Ling gerealiseerd. Lama Karta kwam in 1990 naar Yeunten Ling om de spirituele leiding van onze centra verder te zetten. In 2000 werd Nalanda in Brussel gestart. Gedurende vele jaren is Lama Karta de drijvende kracht van onze mandala geweest. We zijn trots dat we in beider voetspoor hebben kunnen treden en dat we erin slagen om de waarden die zij ons hebben voorgeleefd verder te ondersteunen.

Ook in 2018 ligt de focus op de praktijk. Louter het beluisteren van het onderricht is immers niet vruchtbaar. Wanneer we een rustige geest hebben ontwikkeld, lukt het ons steeds beter om ten dienste te staan van anderen. Het onderhouden van de meditatiebeoefening is onze eigen verantwoordelijkheid. In plaats van te putten uit de schier oneindige voorraad van excuses, nemen we met enthousiasme en volharding telkens onze praktijk weer op.

In 2018 wordt de eerste shamatha-cyclus van drie jaar voltooid. In 2019 begint er een nieuwe cyclus: de shamatha beoefenaars die deze drie jaar volwaardig hebben deelgenomen, gaan dan een verdiepende fase in met de beoefening van vipassana of analytische meditatie. Tegelijk blijft de shamatha weekretraite met shinee in de zomer doorlopen, zodat telkens nieuwe beoefenaars zich voorbereiden op de tweede cyclus die daarop volgt. Ook de shamatha oefendagen hebben zich stevig verankerd in ons programma.

Op 6 januari 2018 ronden ook onze eerste driemaandenretraitanten hun retraite af. Het zou fijn zijn mochten wij zo talrijk mogelijk deze blijde gebeurtenis kunnen bijwonen. In oktober 2018 zal een tweede groep driemaandenretraitanten starten. Deze retraite wordt gewijd aan authentieke praktijken die ononderbroken van leraar op leerling binnen onze overdrachtslijn werden doorgegeven. De sanghaleden die over de nodige tijd en de juiste motivatie beschikken én de vier voorbereidende praktijken hebben voltooid, komen voor deze retraite in aanmerking. Er is ruimte voor vier kandidaten. Het is ten zeerste aanbevolen om al vooraf een groep te vormen van dharma-vrienden die al geruime tijd met elkaar de dharma beoefenen. De vertrouwdheid met elkaar zal gunstig inwerken op de motivatie en de kracht van de beoefening tijdens de retraite versterken.

De bloei van onze sangha blijkt ook uit de toename van het aantal vrijwilligers en de cohesie van de groep. De sfeer in onze gemeenschap word gekenmerkt door harmonie, openheid en een zekere lichtheid. Met één klappende hand komt die harmonie niet tot stand. Het is van groot belang om onszelf voortdurend te bevragen over de manier waarop wij zelf aan deze harmonie kunnen werken.

Ons belangrijkste doel is bijdragen aan een gelukkige samenleving. Dit kan enkel als onze fysieke, mentale en spirituele gezondheid in evenwicht zijn. Negativiteit is op al deze fronten onze grootste vijand, een vergif waarvan we ons dienen te bevrijden. Door vast te houden aan nare ervaringen laten we ons overspoelen door negativiteit en raken we vergiftigd. Als we vastbesloten zijn om op geen enkele wijze dit gif in te nemen, dan pas gedijen onze inspanningen voor de gemeenschap. Een bewuste voedselkeuze, voldoende slaap en beweging, een rustige geest en het opwekken van liefde, mededogen en wijsheid zijn hierbij onontbeerlijk. Zo kunnen we verder groeien.

Op aanvraag van vele geïnteresseerden wordt er In de herfst opnieuw een pelgrimstocht naar India georganiseerd, in de voetsporen van de Boeddha. Voor het jaar 2019 staat er een avontuurlijke pelgrimstocht naar de Mount Kailash in de steigers, die een gedegen fysieke voorbereiding vereist.

Lama Tashi Nyima en ikzelf voelen ons veilig, geborgen en gelukkig in deze fijne familie. We zijn dan ook enorm verheugd om onze groeitocht samen met jullie verder te zetten. Wij wensen jullie van ganser harte alle goeds voor het jaar 2018: een goede conditie, een rustige geest en spirituele groei gedragen door wijsheid, liefde en mededogen.

Lama Tashi Nyima
Lama Zeupa



INHOUD

Programma's kunnen veranderen, raadpleeg daarom regelmatig onze website voor actuele informatie over onze activiteiten:

www.tibinst.be





Tibetaans Instituut
Yeunten Ling
HUY



Tibetaans Instituut
Karma Sonam Gyamtso Ling
SCHOTEN



Institut Tibétain
Nalanda
BRUXELLES

Zijne Eminentie Kalu Rinpochee gaf ons dit logo in 1983, bij de aanvang van het instituut in Huy. Binnen de mantra Om Mani Padme Hung bevinden zich de Tibetaanse lettergrepen Kagyu Yeunten Gyamtso Ling. Deze worden rondom het oorspronkelijke logo herhaald, in het Tibetaans en de transliteratie.

Yeunten Gyamtso betekent: Oceaan van Kwaliteiten. Deze naam is in het bijzonder erg kostbaar, omdat Kalu Rinpochee zelf verwezen heeft naar het eminente voorbeeld van Lodreu Taye, de eerste Jamgon Kongtrul de Grote, die behoort tot de gouden ketting van de kagyu overdrachtslijn.

Kagyu Yeunten Gyamtso Ling is tegelijkertijd de volledige naam van het centrum Yeunten Ling en de benaming waaronder de drie centra groepeert, met name Yeunten Ling, Karma Sonam Gyamtso Ling en Nalanda.

PROGRAMMA
CENTRA

1





NIEUW AANBOD
IN YEUNTEN LING VOOR INDIVIDUELE RETRAITE/ VERBLIJF EN GROEPSVERBLIJF!

Wij bieden graag ruimte aan allen die zich willen ontplooien in een inspirerende omgeving. Deze stilteplek heeft een rijke geschiedenis die teruggaat tot in de 18de eeuw, de legende van de christelijke heilige Saint Jean l'Agneau. Het Tibetaans Boeddhistische Instituut dat er nu gevestigd is, maakt deel uit van een levende overdrachtslijn die begint in 5e eeuw voor Christus bij de Boeddha zelf.

Tijdens een individueel verblijf bent u vrij om al dan niet deel te nemen aan het programma van dagelijkse rituelen om 7u en 18u (behalve op woensdag). Misschien hebt u een eigen praktijk zoals mindfulness of een andere vorm van meditatie of yoga die u wenst te verdiepen. Misschien hebt u bovendien behoefte aan frisse lucht en een stevige wandeling in een bosrijke omgeving. Ontspanning en training voor geest en lichaam!

Als bijdrage vragen wij €10 per dag (leden) / €15 per dag (niet leden), naast de gewone kosten voor logement en catering.

Ook voor groepen, scholen en organisaties hebben we meer ruimte, met name tijdens de weekdagen. Vele groeperingen waarderen een verblijf op een plek waar voortduren heel wat spirituele beoefening plaats vindt, een unieke stroom van positieve verdienste. Mindfulness groepen, yoga beoefenaars, coaching, team building sessies ... kunnen zich laten inspireren naar eigen wens en behoefte.

Ook scholen vinden hun weg naar ons Instituut, met name voor het organiseren van de traditionele retraiteweek voor 17-18 jarige studenten. U kunt, zo u dat wenst, ook een afspraak maken met een aanwezige lama voor een onderricht of een gesprek. De dagelijkse bijdrage wordt in gezamenlijk overleg vastgelegd, naast de gewone kosten voor logement en catering.

Dit aanbod geldt vooral voor de weekdagen.
Graag ontvangen we een schriftelijke aanvraag per e-mail aan yeunten.ling@tibinst.org met de volgende elementen:

- persoonlijke gegevens of informatie over de groep
- de periode of datum van aankomst en vertrek
- korte motivatie



WEKELIJKSE YOGALESSEN

De wekelijkse yogalessen op donderdagavond hernemen vanaf 1 februari.
Voor inschrijving: zie website

INSTITUUT YEUNTEN LING
HOEI (HUY)



JANUARI 2018

Tijdens de maand januari zijn er géén programma's.

FEBRUARI 2018

Zaterdag 3 en zondag 4 februari, 10u30

Tai Chi, met Nello Mauro

De beoefenaar van Tai Chi streeft ernaar in conflictsituaties geen toevlucht te nemen tot fysiek geweld, maar de blik naar binnen te richten. Dit biedt de mogelijkheid om niet alleen de energiestromen en de bewegingen te beheersen, maar ook om de fundamentele goedheid in onszelf te ontdekken en te ontplooien, ten dienste van een harmonieuze wereld.

Nello Mauro is nationaal Italiaans Tai Chi trainer, specialist in de Chen-stijl. Hij ontving verschillende onderscheidingen in Azië en komt speciaal vanuit Sicilië naar België om de vijf Tai Chi weekends van 2018 te begeleiden. Alle deelnemers spreken hun waardering uit voor zijn meesterschap, zachtmoedige vrolijkheid en bescheidenheid.



Zaterdag

10u30 Tai Chi
15u Tai Chi
18u Meditatie van Mahakala en Tchenrezig

Zondag

7u	Stille meditatie
10u30	Tai Chi
14u30	Tai Chi

Deze cursus is toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden. Elk weekend kan afzonderlijk gevolgdworden.

De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 24 en zondag 25 maart
- zaterdag 1 en zondag 2 september
- zaterdag 6 en zondag 7 oktober
- zaterdag 1 en zondag 2 december

Bijdrage: € 99 voor gewoon lid / € 111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Zaterdag 10 februari, van 10u tot 12u en van 14u30 tot 16u30

Shamatha groep

De Shamatha groep richt zich tot beoefenaars die eerder de Shinee retraite voor gevorderden hebben gevolgd. De deelnemers komen één dag per maand samen om gezamenlijk Shinee te beoefenen.

De Shamatha dagen verlopen in stilte, maar tijdens de lunch is er gelegenheid om op ingetogen wijze van gedachten te wisselen.

U raadpleegt best regelmatig de website voor mogelijke wijzigingen van datum of uur. Hou er ook rekening mee dat op sommige dagen de accommodatie beperkt is omdat er nog andere activiteiten gepland zijn.

NIEUW! Vanaf dit jaar organiseren we ook Shamatha dagen in het Tibetaans Instituut in Schoten.

In Schoten brengen de deelnemers zelf hun lunchpakket mee.

Volgende oefendagen vinden plaats op:
Vrijdag 23 maart, zondag 8 april, dinsdag 1 mei, maandag 11 juni, woensdag 15 augustus, vrijdag 14 september, maandag 8 oktober en maandag 3 december.

Bijdrage: € 22,50 voor gewoon lid / voor niet-lid.

Zondag 11 februari t/m woensdag 14 februari, 10u30

Mahakala, met Lama Tashi Nyima



In de lijn met de Tibetaanse traditie hebben we in ons centrum de gewoonte opgebouwd om het jaar af te sluiten met een intensieve Mahakala praktijk om de negativiteit die we het afgelopen jaar hebben opgestapeld weg te werken. Mahakala is de toornige emanatie van Tchenrezig, de bodhisattva van mededogen. De zesarmige Mahakala beschermt de Dharma en de centra waar het onderricht en de rituelen plaatsvinden tegen negatieve invloeden en vijandige krachten. Hij beschermt de beoefenaar tegen angst, boosaardigheid en mentale duisternis, ongeacht de bron van deze negativiteit: van buitenaf of van binnenuit.

Mahakala verschijnt te midden van een vlammenzee waar geen enkele vijand weet door te komen. Hij hanteert een vlijmscherpe zeis die dwars door onze negatieve gewoontepatronen heen snijdt. Geen enkele storende emotie ontkomt er aan. Onverschrokken worden ze allen door Mahakala met wortel en tak uitgeroeid. Dankzij de dagelijkse beoefening van deze praktijk heeft onze mandala een sterke connectie opgebouwd met deze godheid.

Op zondag 11 februari geeft Lama Tashi Nyima een onderricht. Gedurende de volgende drie dagen wordt het ritueel doorlopend uitgevoerd met de visualisatie, het offeren van de torma en het reciteren van de mantra.

Iedereen is welkom, ook voor één dag. De tekst van de lange versie van Mahakala ligt in de tempel ter beschikking van de deelnemers.

Lama Tashi Nyima is afkomstig uit Bhutan. Op 6-jarige leeftijd trad hij in als postulant in het Sambdrub Darjay Choling klooster van Sonada van wijlen Kalu Rinpochee. Lama Tashi Nyima voltooide er zijn opleiding en legde de geloften af als monnik. Er ontstond een hechte band met Lama Karta, die in 1983 spiritueel directeur werd van Yeunten Ling, één van de Europese dharma-



centra van de Shangpa Kagyu Lineage. Lama Tashi Nyima kwam in 1992 naar België om Lama Karta in Yeunten Ling te vervoegen. Hij is de bezieler van de jaarlijkse zomerretraite en leidt de ceremoniële meditaties in onze centra. Lama wordt alom geprezen om zijn methodische aanpak en zijn sprekende metaforen.

Bijdrage: € 202 voor gewoon lid / € 226 voor niet-lid (voor de vier dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie ‘Bijdrage lidmaatschap 2018’.

Zaterdag 17 en zondag 18 februari

Losar, Tibetaans Nieuwjaar (2145)

Ook dit jaar vieren we Losar in Yeunten Ling, samen met de lama’s en de vele sympathisanten uit de Tibetaanse en Nepalese gemeenschap. De gewoonte om de overgang van het oude naar het nieuwe jaar ritueel te vieren bestond al voor het Boeddhisme zijn intrede deed in Tibet.

Losar zelf valt dit jaar op vrijdag 16 februari en wordt volgens de traditie voorafgegaan door vijf dagen van voorbereidende oefeningen en meditatie. Tijdens die vijf dagen krijgen ook de huizen een schoonmaakbeurt, worden schulden vereffend, ruzies bijgelegd en nieuwe kleren aangeschaft. Oude patronen en neigingen worden overboord gegooid, we maken een nieuwe start.

De eerste dag van het Losarfeest wordt overwegend met de familie gevierd. De tweede dag is gewijd aan religieuze zaken. Er worden grote thangka’s in de kloosters opgehangen, cham-dansen bewonderd en aan kloosterceremonies deelgenomen. De derde dag wordt in het openbaar gevierd, meestal in de open lucht, en wordt er chaang (gerstebier) gedronken.

Het jaar 2018, in de Tibetaanse kalender het jaar 2145, is het jaar van de hond.

Wat heb je geluk als de hond van je houdt: zijn vriendschap is onvoorwaardelijk. In zijn relaties is de hond eerlijk, loyaal en vrijgevig. Honden hebben een goede neus: ze kunnen meteen inschatten hoe iemand in elkaar zit. Eens je zijn vriendschap hebt gewonnen,



kan die door niets of niemand worden verstoord. Zijn loyauteit staat als een huis.

De hond heeft een sterk rechtvaardigheidsgevoel. Hij staat erop dat de regels van het eerlijk spel worden gehandhaafd in elke situatie. Dat maakt hem ook streng en star. Wie tegen zijn principes ingaat zal nooit zijn vertrouwen winnen.

Soms neigt de hond naar achterdocht: dan ziet hij gevaren waar er geen zijn. Raak je aan zijn kroost, maak je dan snel uit de voeten. De hond is graag thuis: boven alles heeft hij zijn familie lief. Dat maakt hem wel eens bezitterig en over beschermend. Wanneer een hond een Tibetaans huis betreedt, wordt dat gezien als een zeer gunstig voorteken.

Honden zijn wel eens opvliegend maar recht door zee. Dat maakt hen tot uitstekende leiders die anderen kunnen aansteken. Grotere leiders kunnen op hem rekenen. De hond is een uitstekend organisator en planner. Door zijn logische benadering is hij in staat de grootste chaos te beheersen.

Honden zijn echte team-players. Ze staan altijd klaar om anderen van dienst te zijn en kwijten zich nauwgezet van elke taak. Dat maakt hen zeer gewaardeerd in de werkkring. Ondanks zijn toewijding, of dankzij misschien, voelt de hond af en toe de nood om zich terug te trekken en te reflecteren.



De hond wordt gelinkt aan het element aarde: nuchter, afwachtend, praktisch, doortastend, ordelijk, betrouwbaar, trouw, concreet, realistisch, rustig, gestructureerd en geordend.

De formele Losardag wordt meestal in intieme familiekring gevierd of binnen de kloostermuren. De publieke viering vindt dan plaats in de buitenlucht en gaat gepaard met een vuurceremonie en wensgebeden. In onze gemeenschap gebeurt de openbare viering het voorafgaande weekend.

Zaterdag 17 februari

12u Lunch
15u Filmvoorstelling
18u Sadhana van Mahakala en Tchenrezig
20u Onderricht door Lama Tashi Nyima

Zondag 18 februari

7u Wensgebeden met zoete rijsten wijnpap
10u Sang-ritueel of zuivering door vuur en rook: er worden wensen voor geluk, voorspoed en verzoening uitgesproken, we reciteren het gebed van Dewatchen en tot slot wordt er witte bloem de lucht in gegooid terwijl alle deelnemers de volgende wens uitspreken: “KI KI SO SO LHA GYAL LO”: “Mogen de goden die aan de zijde van de deugd staan de overwinning behalen”.
12u Feestmaaltijd
14u Filmvoorstelling
16u Thee met Tibetaanse koekjes
18u Poedja van Mahakala en Tchenrezig

Dit Losar-weekend biedt de gelegenheid om weer eens gezellig en ongedwongen bij elkaar te zijn. De rituelen en wensgebeden geven ons een nieuw élan in een sfeer van verzoening en harmonie waardoor we fris en onbevangen kunnen starten in een onbeschreven jaar.

Bijdrage: € 99 voor gewoon lid / € 111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie ‘Bijdrage lidmaatschap 2018’.

Zaterdag 24 en zondag 25 februari, 10u30

Shinee weekend, met Lama Tashi Nyima

Ook dit jaar bieden onze lama's weer de gelegenheid om in de loop van vijf verschillende weekends de Shinee of kalmte-meditatie te ontdekken, ons erin te bekwamen en onze ervaringen te verdiepen. Shinee is voor onze lama's de basis van elke praktijk. Wanneer deze kalme geest als basis ontbreekt, zullen de meer specifieke praktijken zoals analytische meditatie of het opbouwen van visualisaties enkel tot verwarring leiden.

Onze geest is als een woelig water: aan de oppervlakte wild en fel maar op de bodem is alles rustig en stil. De bodem verwijst naar de ware natuur van onze geest. Om die natuur te leren kennen, kunnen we mediteren.

In onze centra is het fundament van de meditatiepraktijk de Shinee of de kalmtemeditatie. Shinee betekent 'in vrede vertoeven'. De beoefening van Shinee helpt ons de geest tot rust te brengen en eenpuntig te concentreren. Zo kan de geest verwijlen in een toestand van onverstrooidheid, zonder dat hij wordt meegesleurd door een stroom van discursieve gedachten. Welke gedachte er ook opkomt, we laten haar gewoon zijn, zonder tussen te komen. Het ontwikkelen van tegenwoordigheid van geest is dan ook een belangrijk oogmerk van deze cyclus. We leren met onze aandacht ten volle aanwezig te zijn in het huidige moment.

Tijdens deze sessies worden de opeenvolgende stadia in het stabiliseren en plaatsen van de geest stap voor stap ingeoefend. We leren onze geest te plaatsen op de ademhaling om tenslotte in een gevorderd stadium de geest te laten rusten in de spontane manier waarop hij zich aandient. Eens de geest afdoende is geplaatst moet het mogelijk zijn om tijdens de meditatie de geest voor langere tijd te laten rusten in het gekozen steunpunt.

Diverse stijlen en varianten van deze kalmte-meditatie komen aan bod, zodat de beoefenaar de kans krijgt om de benadering te kiezen die hem het beste past en zich daar dan ook in te verdiepen.

De obstakels die u tijdens uw beoefening telkens weer ontmoet, zoals loomheid, rusteloosheid en verstrooidheid, worden geïdentificeerd en er worden krachtige remedies aangeboden om deze te overwinnen. De geleide meditaties worden opgedeeld in korte sessies met precieze instructies.

De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 28 en zondag 29 april
- zaterdag 2 en zondag 3 juni
- zaterdag 8 en zondag 9 september
- zaterdag 10 en zondag 11 november

Bijdrage: € 99 voor gewoon lid / € 111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

MAART 2018

Vrijdag 2 maart, 20u

Milarepa, ritueel van de volle maan



Bij elke volle maan reciteren we de poedja van Milarepa. Voor vele dharma-beoefenaars is de yogi Milarepa een belangrijke inspiratiebron, niet alleen omwille van zijn talrijke realisaties, ook zijn levensloop spreekt tot de verbeelding.

Milarepa leefde van 1052 tot 1135 in een westelijke provincie van Tibet, op de grens met Nepal. Zijn jeugd was troosteloos en hard. Zijn vader stierf toen hij zeven was. Zijn inhalige familie legde beslag op de bezittingen van zijn vader en dwong moeder en zoon in een slavenbestaan. Milarepa was vastbesloten om zijn moeder te wreken en verdiepte zich in de zwarte magie. Hij werd erg vaardig in de beoefening van zwarte praktijken. Zijn magie maakte honderden slachtoffers op een bruiloft in de familiekring.

Milarepa kreeg spijt van zijn daden en zocht een manier om het aldus opgestapelde negatieve karma te zuiveren. Na lange omzwervingen kwam hij uit-

eindelijk terecht bij Marpa. Deze meester onderwierp hem aan de zwaarste beproevingen met het oog op het zuiveren van zijn negatieve daden. Zo kreeg Milarepa de taak om met de blote hand een hoge toren te bouwen. Toen die na weken zwoegen eindelijk af was, werd hem verzocht om de toren prompt weer af te breken.

Uiteindelijk kreeg Milarepa de volledige transmissie van de Mahamoedra van zijn strenge maar geliefde meester. Milarepa verbleef gedurende vele jaren in afzondering om de overgedragen praktijken te beoefenen en te internaliseren. Hij werd vermaard en geprezen om zijn grote doorzettingsvermogen en beroemd door zijn prachtige gezangen die getuigen van zijn realisatie. Gampopa werd zijn belangrijkste leerling, en houder van de overdrachtslijn.

Milarepa is een groot voorbeeld. Aan zijn vastberadenheid kunnen wij ons inspireren om te volharden in onze beoefening, en de uiteindelijke verlichting te bereiken, ongehinderd de vele obstakels die ons pad kruisen

Wie wil kan bijdragen aan dit offerritueel met kleinigheden zoals koekjes, fruit of drank die vooraf op de schalen in de tempel worden geschikt. Bloemen en wierook worden ook gewaardeerd. Na dit ritueel worden de offergaven gedeeld.

U bent van harte welkom.
Bijdrage: € 2

Zaterdag 3 en zondag 4 maart, 10u30

Tibetaanse schilderkunst, met Tharphen

Ook dit jaar bieden wij u een actieve stage aan in de Tibetaanse tekenen schilderkunst, onder de deskundige begeleiding van een specialist. Tharphen is de zoon van Gega Lama, die wordt erkend als een van de grootste meesters in de Tibetaanse schilderkunst. Van zijn vader heeft hij het vak geleerd: tien jaar lang was hij zijn leerling. Gega Lama heeft enorm veel betekend voor de bloei van onze mandala. De fresco's in de kleine tempel, de Boeddha in de tempeltuin, de boeddhabeelden van de stupa en de vele thangka's in de grote tempel zijn allemaal creaties van zijn hand.

Gaandeweg neemt Tharphen de cursisten mee in de kunst en de techniek van het tekenen en schilderen, in de geschiedenis en de kenmerken van de Karma Gardri-stijl en in het gebruik van de typische kleuren. Iedereen die wil kennismaken met de Tibetaanse schilderkunst of zich er verder wil in bekwamen is welkom. Elke cursist wordt individueel begeleid door Tharphen, die zich vlot uitdrukt in zowel het Engels, het Nederlands als het Frans.

Het ritme en het verloop van de lessen worden bepaald door de verwachtingen en de vorderingen van de studenten. Wie het tekenen onder de knie heeft, kan met kleur leren werken en beginnen aan de eerste schilderingen op doek.



Tekenpapier, potlood, houtskool, een liniaal, een penseel 0 of 00 en Oost-Indische inkt zijn voor deze stage onontbeerlijk.

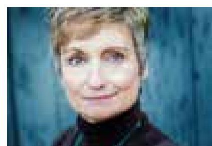
Volgende weekend:
Zaterdag 26 en zondag 27 mei, 10u30

De **zomerstage** vindt plaats van dinsdag 31 juli t/m vrijdag 3 augustus.

Bijdrage: € 99 voor gewoon lid / € 111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Zaterdag 3 en zondag 4 maart, 10u30

Yoga en relaxatie, met Michèle Quintin



Yoga helpt ons zowel fysiek als mentaal te ontspannen en ons immuunsysteem te versterken. Relaxotherapie, een hedendaagse techniek, leert ons via eenvoudige psychofysieke oefeningen omgaan met de negatieve gevolgen van onrust en zorgen. Het afstemmen van

lichaam en geest brengt de energieën in het lichaam in evenwicht en bevordert het loslaten in de geest.

Deze workshop is geschikt voor iedereen. Deze cursus wordt in het Frans gegeven, er is geen vertaling voorzien.

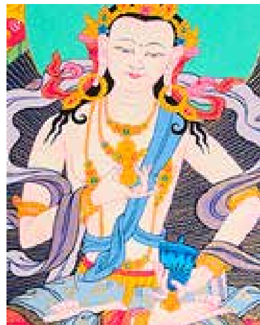
Michèle Quintin is al vele jaren een lid en medewerker van onze mandala. Vanuit haar deskundigheid biedt zij deze cursus aan bij wijze van steun aan het instituut.

Bijdrage: €99 voor gewoon lid / €111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Zaterdag 10 t/m vrijdag 16 maart, 10u30

Ngöndro (voorbereidende oefeningen), met Lama Tcheudroeb





De leraren van de Tibetaans boeddhistische traditie leggen sterk de nadruk op het belang van voorbereidende oefeningen, die de beste basis vormen voor een stabiele dharma praktijk. De geest kan je immers beschouwen als een akker die moet worden klaargemaakt om stevige vruchten zoals, wijsheid en mededogen, voort te brengen. De voorbereiding bestaat uit het wieden van onkruid in de vorm van negatieve karmische sporen en het verwijderen van stenen of obstakels op het veld. Nadien kan de akker worden verrijkt met positief potentieel.

De oefeningen bestaan uit de algemene en de bijzondere voorbereidende praktijken. De algemene praktijk betreft het contempleren van vier gedachten die de geest afwenden van samsara en toewenden naar de dharma: het kostbare menselijk bestaan, de vergankelijkheid van de fenomenen, de wetmatigheid van karma en de tekortkomingen van het leven in samsara.

De vier specifieke voorbereidende oefeningen worden elk 111.000 keer uitgevoerd. Ze bestaan uit:

1. Toevlucht nemen en neerbuigingen (als medicijn tegen hoogmoed),
2. De honderdlettergrepige mantra van Dorjee Sempa (een zuiveringspraktijk),
3. Mandala-offering (voor het verzamelen van verdienste),
4. Guruyoga (om contact met de zegeningen van de Leraar te bewerkstelligen).

Tijdens deze week beoefenen we enkel de twee eerste praktijken: toevluchtname en neerbuigingen en de het reciteren van de honderd lettergrepige mantra van Dorjee Sempa.

Lama Tcheudroeb, is gedurende de hele periode beschikbaar voor overleg en goede raad.



Lama Tcheudroeb is geboren nabij de berg Kailash in Tibet, in een familie van yogi's. Deze berg wordt zowel door Boeddhisten als Hindoes beschouwd als de heiligste berg van de Himalaya. Eén Kora rondom deze berg zou voldoende zijn om alle negatieve daden van een heel leven te zuiveren. Lama Tcheudroeb volgde een klassieke kloosteropleiding waarna hij de driejarige retraite volbracht in Rumtek. Tijdens een twee jaar durende vervolgretraite specialiseerde hij zich in de Kalachakra Tantra. Lama verblijft voornamelijk in Duitsland. Zijn kennis van de rituelen, zijn unieke pedagogische aanpak en zijn eigen verwezenlijkingen in de beoefening worden alom gewaardeerd.

Bijdrage: €371,50 voor gewoon lid / €413,50 voor niet-lid (voor de zeven dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Vrijdag 23 maart, van 10u tot 12u en van 14u30 tot 16u30

Shamatha groep

Zie 10 februari.

Volgende oefendagen vinden plaats op:
zondag 8 april, dinsdag 1 mei, maandag 11 juni, woensdag 15 augustus, vrijdag 14 september, maandag 8 oktober en maandag 3 december.

Bijdrage: €22,50 voor gewoon lid/voor niet-lid.

Zaterdag 24 en zondag 25 maart, 10u30

Tai Chi, met Nello Mauro

Zie 3 en 4 februari.

Deze cursus is toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden. Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.

De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 1 en zondag 2 september
- zaterdag 6 en zondag 7 oktober
- zaterdag 1 en zondag 2 december

Bijdrage: €99 voor gewoon lid / €111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Zaterdag 31 maart, 20u

Milarepa, ritueel van de volle maan

Zie 2 maart. U bent van harte welkom.
Bijdrage: €2

APRIL 2018

Zondag 8 april, van 10u tot 12u
en van 14u30 tot 16u30

Shamatha groep

Zie 10 februari.

Volgende oefendagen vinden plaats op:
dinsdag 1 mei, maandag 11 juni, woensdag 15 augustus, vrijdag 14 september, maandag 8 oktober en maandag 3 december.

Bijdrage: €22,50 voor gewoon lid/voor niet-lid.

Vrijdag 6 (16u) t/m zondag 8 april (16u)

Weekend voor jongvolwassenen (van 17 tot 27 jaar)

Meer informatie volgt later op onze website.

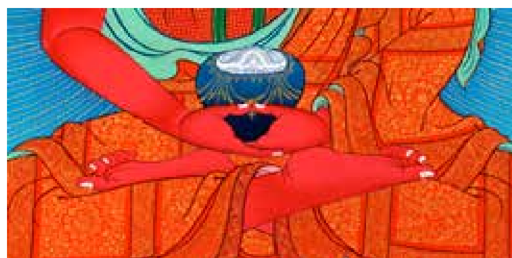
Volgende jongerenweekend:
vrijdag 28 (16u) tot zondag 30 september (16u)

Zomerretraite voor jongvolwassenen:
maandag 30 juli (10u) t/m vrijdag 3 augustus (16u)

Maandag 9 t/m zondag 15 april, 10u30

Powa, met Lama Zeupa

Maandag 9 april: **onderricht**
Dinsdag 10 t/m zondag 15 april: **praktijk**



De Powa praktijk is een krachtig middel om zich voor te bereiden op het sterven. Wie tijdens zijn leven vertrouwd raakt met deze meditatie versterkt zijn vermogen om op het ogenblik van de dood het (zijn) bewustzijn te richten op 'het zuivere veld van de gelukzaligheid' dat verbonden is met Boeddha Amitabha. De schrikwekkende aspecten van het sterven worden tot rust gebracht. Een diepgaande beoefening leidt tot meesterschap over onze geest tijdens het stervensproces.

De Powa retraite is een zeer intens gebeuren. Daarom vragen wij aan de deelnemers zich in te schrijven voor de hele stageperiode. Het is aangewezen reeds vertrouwd te zijn met de praktijk en de mantra van Boeddha Amitabha. Maak gebruik van deze unieke gelegenheid om een hele week lang samen met Lama Zeupa te oefenen.



Lama Zeupa maakt sinds 1993 deel uit van ons centrum. Hij is afkomstig uit de Indische provincie Sikkim aan de grens met Tibet en voltooide zijn opleiding in het klooster van Sonada in Darjeeling in India. Na zijn driejarige retraite kwam hij naar het Westen om zich in Yeunten Ling te vestigen op vraag van Lama Karta. Lama Zeupa onderzocht jarenlang op een experimentele manier de relatie tussen lichaam en

geest. Hij beheerst diverse mentale krijgskunsten die hij ook dagelijks in zijn eigen praktijk integreert. Hij staat bekend om zijn discipline, geduld en fijnzinnigheid. Na het overlijden van Lama Karta in 2013 nam Lama Zeupa de fakkel over als spiritueel directeur van onze centra. Zijn woorden en zijn leringen hebben een krachtige impact voor wat het resultaat betreft.

Bijdrage: € 371 voor gewoon lid / € 413,50 voor niet-lid (voor de zeven dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Zaterdag 28 en zondag 29 april, 10u30

Shinee weekend, met Lama Zeupa

Zie 24 en 25 februari.

De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 2 en zondag 3 juni
- zaterdag 8 en zondag 9 september
- zaterdag 10 en zondag 11 november

Bijdrage: € 99 voor gewoon lid / € 111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Zondag 29 april, 20u

Milarepa, ritueel van de volle maan

Zie 2 maart. U bent van harte welkom.
Bijdrage: € 2

MEI 2018

Dinsdag 1 mei, van 10u tot 12u en van 14u30 tot 16u30

Shamatha groep

Zie 10 februari.

Volgende oefendagen vinden plaats op:
maandag 11 juni, woensdag 15 augustus, vrijdag 14 september, maandag 8 oktober en maandag 3 december.

Bijdrage: € 22,50 voor gewoon lid/voor niet-lid.

Zaterdag 5 en zondag 6 mei, 10u30

Yoga weekend, met Karma Chookela Bhutia



Yoga is een eeuwenoude uit India afkomstige discipline die angsten bestrijdt en innerlijke rust brengt. Dankzij eenvoudige houdingen wordt de spanning uit ons lichaam verwijderd terwijl de posities ook diep inwerken op de organen en de wervelkolom.

Toegankelijk voor iedereen verbetert yoga de concentratie door de ongecontroleerde stroom van gedachten te stoppen. De oefeningen voor het lichaam, de ademhaling, en de band met mentale processen bewerkstelligen een goede fysieke conditie en een gezonde levenswijze ondersteund door geestelijke rust.

Ter informatie: Karma Chookela legt tijdens elk weekend de nadruk op andere doelstellingen. U kan deze doelstellingen terugvinden op de website van Yeunten Ling.

Karma Chookela Bhutia is afkomstig uit Sikkim (India). Zij is de zus van Lama Zeupa en woont al enkele jaren in Luik. Zij is een gediplomeerde yogadocente bij drie prestigieuze internationale yogascholen in India. Zo

behaalde zij een certificaat in de vier yogastijlen: de Hatha yoga, de Astanga Vinyasa yoga, de Pranayama yoga en de therapeutische yoga.

Haar oefeningen laten iedereen toe om pauzes en stiltemomenten in te lassen in zijn/haar leven die zorgen voor ontspanning en een diep innerlijk welbehagen.

Het programma ziet eruit als volgt:

Zaterdag
10u30 Yoga
14u30 Yoga
18u Meditatie van Mahakala en Tchenrezig

Zondag
7u Stille meditatie
10u30 Yoga
14u30 Yoga

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 23 en zondag 24 juni
- zaterdag 22 en zondag 23 september
- zaterdag 27 en zondag 28 oktober
- zaterdag 8 en zondag 9 december

Bijdrage: €99 voor gewoon lid / €111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

De yoga retraite, de yoga van de 6 volmaaktheden (6 Paramitas): van woensdag 18 juli t/m zondag 22 juli

Bijdrage: 283,50 voor gewoon lid / €313,50 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachting inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Woensdag 9 t/m zondag 13 mei, 10u30

Boeddha Menla retraite, met Lama Zeupa

Tijdens deze vijfdaagse retraite beoefenen we intensief de meditatie van Sangyee Menla, de medicijnboeddha. Zijn onvoorstelbaar mededogen verlicht de pijn en het lijden van alle levende wezens. Enkel al het horen van Boeddha Menla's naam zou tot een gunstige wedergeboorte leiden. Zelfs de wezens die in de hellerijken vertoeven doordat zij in de boosaardigheid van schadelijk gedrag volharden, worden door de klank van zijn



naam naar de hogere bestaanssferen gebracht. Louter het reciteren van Boeddha Menla's naam geeft ons de kracht om laster, onenigheid en alle andere obstakels die het leven kenmerken, te trotseren.

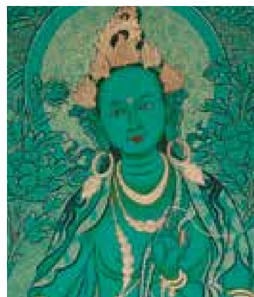
Fundamenteel helpt deze praktijk ons om de wortel van alle kwalen, de mentale duisternis, aan te pakken. Tijdens de beoefening identificeren we onszelf met de zuivere boeddha-natuur van Sangyee Menla, waardoor we ons kunnen ontdoen van schadelijke gewoontes en destructieve gedachtegangen. Door het intensief reciteren van de mantra van de medicijnboeddha worden de sporen van al onze negatieve gedachten, woorden en daden in ons bewustzijn opgeruimd.

Op woensdag 9 mei geeft Lama onderricht. Hierbij worden de verschillende onderdelen van de praktijk gepresenteerd en de kwaliteiten van Boeddha Menla uiteengezet. De volgende dagen wijden we ons samen aan de praktijk.

Bijdrage: €258,50 voor gewoon lid / €288,50 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Zaterdag 19 t/m dinsdag 22 mei, 10u30

Tara retraite, met Lama Ngawang



De groene Tara is één van de bekendste boeddhavormen in het Tibetaans Boeddhisme. Groen staat in het Tibetaans Boeddhisme voor het aanvaarden van obstakels in het leven en de wil om deze het hoofd te bieden. Bovendien wekt de groene kleur

volgens de Tibetanen gelukzaligheid op en bevordert ze het welslagen van al onze ondernemingen. Tara is de vrouwelijke manifestatie van de geest van alle boeddha's. Zij verschijnt als een sierlijke, jonge vrouw met een glimlachend gezicht. Zij vertegenwoordigt de kracht die bevrijdt van angsten en beschermt tegen gevaar. Tara staat bekend om haar kordate tussenkomst. Haar verschillende aspecten worden beschreven in de lofzangen: Ze onderwerpt demonen, verjaagt nare dromen en ontmijnt ruzies.

Volgens de overlevering leefde Tara ooit als vrouw op deze wereld: prinses Yeshe Dawa. Tara deed de volgende wens: "Talrijk zijn zij die de verlichting in een mannenlichaam bereiken. Daarom zal ik, tot samsara geledigd is, mij inzetten voor álle levende wezens". Zij bereikte de boeddhastaat in een vrouwenlichaam en leidde miljoenen levende wezens naar de bevrijding. Vandaar dat zij de naam 'Tara' kreeg: bevrijdster. Onder haar impuls worden immers al onze krachten samengebald in één rechte beweging naar de bevrijding.

Tijdens de eerste dag van de retraite wordt er een onderricht voorzien. In de ochtend zal Lama Ngawang dieper ingaan op de figuur van Tara volgens de overlevering en op de angsten die ons beklemmen. In de namiddag worden de verschillende onderdelen van de praktijk uiteengezet: de toevlucht en de verlichtingsgeest, de 4 onmetelijke gedachten, het zevendelige gebed, de Goeroe yoga, de zuivering en het één worden met de godheid. Lama zal ons helpen met de opbouw van de visualisatie. Een correcte visualisatie zal ons helpen om de kwaliteiten van de godheid in ons aanwezig te stellen. Tenslotte wordt de tijd genomen om de moedra's (handbewegingen) aan te leren en in te oefenen.



Lama Ngawang was net als Lama Zeupa en Lama Tashi Nyima een leerling in het klooster van Kaloe Rinpochee in Sonada nabij Darjeeling, alwaar ook hij de driejarige retraite volbracht. Lama heeft zich nadien gedurende zes jaar verder in de studie van de dharma gespecialiseerd in Rumtek. Nu woont hij in Frankrijk. Als reizende lama doet hij het hele jaar door verschillende Kagyu-centra aan in heel Europa om onderricht te geven. Lama Ngawang staat bekend om zijn eindeloos geduld. Zijn specialisme bij uitstek is de exegese van de rituele teksten, de asana's en de moedra's.

Bijdrage: €202 voor gewoon lid / €226 voor niet-lid (voor de vier dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Zaterdag 26 en zondag 27 mei, 10u30

Tibetaanse schilderkunst, met Tharphen

Zie 3 en 4 maart

Bijdrage: €99 voor gewoon lid / €111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Zondag 27 mei, 10u30

Toevluchtname, met Lama Zeupa

Toevlucht nemen betekent 'bescherming' zoeken. Deelnemen aan het ritueel betekent een formele toetreding tot het boeddhisme. Je neemt toevlucht in de 'Drie Juwelen': de Boeddha (de leraar), de dharma (de raadgevingen), en de sangha (de gemeenschap van leraren en beoefenaars). Toevlucht nemen doe je best niet zomaar even tussendoor. Het vraagt een minimale vorm van toewijding. Het is belangrijk de tijd te nemen om je te informeren over de precieze kwaliteiten van de drie juwelen en tenslotte grondig over deze beslissing na te denken. Als je er ten volle van overtuigd bent dat je je leven wil enten op de Boeddhistische principes, dan kan je toevlucht nemen.

Toevlucht nemen is geen uitsluitende keuze die zou betekenen dat men zich afzet tegen andere tradities: in de tijd van de Boeddha werd al aangeraden respect te betonen voor alle spirituele wegen. Als iemand na rijp beraad besloten heeft om de Boeddha als persoonlijke gids te erkennen, de dharma als een handleiding voor het leven en de sangha als de ondersteunende gemeenschap van spirituele vrienden, kan hij of zij zich boeddhist noemen. De toevluchtceremonie is een formele bevestiging van dit inzicht. Dankzij de toevlucht zullen de resultaten van positieve en heilzame activiteiten beter gedijen. Een krachtige tendens schrijft zich in het leven van de beoefenaar in.

Lama Zeupa legt 's morgens uit hoe de ceremonie verloopt en wat de betekenis is van de verschillende onderdelen. In de namiddag kan er toevlucht worden genomen.

Vooraf inschrijven is noodzakelijk.

Bijdrage: we vragen een bijdrage van € 12,50 per persoon (leden én niet-leden) die toevlucht neemt. Bij de online inschrijving is het vermelde bedrag van € 25 inclusief het middagmaal (€ 12,50). Indien u dit niet wenst te gebruiken, gelieve slechts € 12,50 te betalen.

Maandag 28 mei t/m vrijdag 1 juni, 10u30

Manjushri retraite, met Lama Tashi Nyima

De bodhisattva Manjushri behoort samen met Avalokiteshvara en Vajrapani tot de 3 grote bodhisattvi in de Mahayana-traditie. In de traditie van het grote voertuig is Manjushri de oudste en meest betekenisvolle bodhisattva.

In de bekendste Mahayana-sutra's zoals de prajnaparamita en de Lotus-sutra zien we Manjushri krachtig getypeerd. De prajnaparamita, de vervolmaking van de wijsheid, omschrijft Manjushri als de ultieme belichaming van de wijsheid. In de Lotus Sutra situeert de auteur de bodhisattva in het zuivere land Vimala, gelegen in het Oosten. Van alle Boeddhavelden is Vimala het zuiverste veld in de drie tijden. Manjushri zou de Boeddhastaat hebben gerealiseerd, inclusief de vermogens van alziendheid en alwetendheid.

In de Sutra Taisho Tripitaka lezen we een dialoog tussen Sakyamuni boeddha en Manjushri: 'Beschouw de 5 aggregaten als leeg van nature, volstrekt in vrede, niet verschijnend en zonder onderscheid. Op deze wijze beschouwend, dag en nacht, zittend, lopend of liggend, bereikt de beoefenaar uiteindelijk een onvoorstelbare staat van zijn, zonder enige vorm of obstakel.'



In de afbeeldingen zien we Manjushri telkens met een vlammend zwaard in de mannelijke rechterhand van de Methode. Dit zwaard vertegenwoordigt de transcendente wijsheid die dwars door onwetendheid en dualistisch denken heen snijdt. In de vrouwelijke linkerhand draagt Manjushri een boek dat rust in een lotus. Dit boek verwijst naar de ultieme realisatie van de wijsheid. Manjushri is doorgaans gezeten op een leeuw, of op een leeuwenhuid. Dit beeld verwijst naar het gebruik van de wijsheid om de geest te temmen. Dit temmen kunnen we vergelijken met een ritje op een woeste leeuw.

Maandag 28 mei geeft Lama een onderricht, de volgende vier dagen wijden we aan praktijk.

Bijdrage: € 258,50 voor gewoon lid / € 288,50 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Dinsdag 29 mei, 20u

Ritueel van de volle maan-Saga Dawa Düchen



Op deze bijzondere feestdag bij volle maan vieren we de drie belangrijkste gebeurtenissen in het leven van de Boeddha: geboorte, verlichting en het moment waarop hij voorgoed het Nirwana inging. Bij deze bijzondere volle maan is het de uitgelezen tijd voor het beoefenen van de dharma: de verdiensten van onze praktijk nemen vandaag exponentieel toe.

Bijdrage: € 2

JUNI 2018

Zaterdag 2 en zondag 3 juni, 10u30

Shinee weekend, met Lama Zeupa

Zie 24 en 25 februari.

De volgende weekends vinden plaats op:

- zaterdag 8 en zondag 9 september
- zaterdag 10 en zondag 11 november

Bijdrage: € 99 voor gewoon lid / € 111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Maandag 11 juni, van 10u tot 12u en van 14u30 tot 16u30

Shamatha groep

Zie 10 februari.

Volgende oefendagen vinden plaats op:
woensdag 15 augustus, vrijdag 14 september, maandag 8 oktober en maandag 3 december.

Bijdrage: € 22,50 voor gewoon lid/voor niet-lid.

Zaterdag 16 juni, 10u30

Leren mediteren, gratis dagactiviteit (middagmaal inbegrepen), met Lama Zeupa

Het is de uitdrukkelijke wens van onze lama's om elk jaar in Yeunten Ling een gratis activiteit aan te bieden aan alle geïnteresseerden. Dit initiatief kon de afgelopen jaren op veel bijval rekenen. Wij hopen dat vele mensen ook deze keer van dit aanbod gebruik zullen maken. Een buitenkans voor wie doorgaans niet de gelegenheid heeft om deel te nemen aan de activiteiten van het instituut. We heten iedereen hartelijk welkom.

Lama Zeupa zal afwisselend uitleg geven en de oefensessies leiden. Lama geeft les in het Engels. Er wordt vertaling voorzien in het Nederlands.

We vragen aan iedereen om zich op voorhand in te schrijven.

Indien u de nacht ervoor wenst te logeren in het instituut, kan dat aan de normale tarieven (kamerkeuze + avondmaal (€ 7,50) en ontbijt (€ 6,50). Gelieve wel tijdig te reserveren indien u wenst te overnachten.

Zaterdag 23 en zondag 24 juni, 10u30

Yoga weekend, met Karma Chookela Bhutia

Zie 5 en 6 mei.

Ter informatie: Karma Chookela legt tijdens elk weekend de nadruk op andere doelstellingen. U kan deze doelstellingen terugvinden op de website van Yeunten Ling.

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 22 en zondag 23 september
- zaterdag 27 en zondag 28 oktober
- zaterdag 8 en zondag 9 december

Bijdrage: € 99 voor gewoon lid / € 111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Donderdag 28 juni, 20u

Milarepa, ritueel van de volle maan

Zie 2 maart. U bent van harte welkom.
Bijdrage: € 2

Vrijdag 29 juni t/m zondag 1 juli, 9u

Karling Shidro, met vele bezoekende Lama's



Volgens de wens van Z.E. Kaloe Rinpochee organiseert Yeunten Ling jaarlijks gedurende drie dagen het bardoritueel in aanwezigheid van verschillende lama's die in Europa resideren. Dit ritueel bereidt ons voor op de periode vanaf het sterven tot het begin van een nieuw leven. Vooral het gebruik van de traditionele muziekinstrumenten maakt van deze dagen een uitzonderlijke belevenis. Het ritueel stelt ons in staat contact te maken met de mandala van de toornige en de vredevolle godheden en ons voor te bereiden op het bardo, de tussenliggende periode vanaf het ogenblik van het sterven tot de volgende wederge-

boorte. Door aan deze poedja's deel te nemen zullen we tijdens het bardo worden geholpen. In de loop van het ritueel worden er wensgebeden uitgesproken voor overleden familieleden, vrienden of kennissen. U kunt de namen van de overledenen afgeven bij het onthaal.

Zaterdagavond is er een onderricht om 20u. Zondagochtend dragen we, in een rituele processie, de teksten van de Kangyoer (de woorden van de Boeddha) rond op het domein. Een grote zegening voor ons centrum, de tempel en ieder van ons. Zondagnamiddag, om 14u30, wordt de driedaagse afgesloten met een tsok (offerritueel).

Het is ook mogelijk om enkel één of twee dagen deel te nemen.

De teksten van het uitgebreide ritueel liggen ter beschikking in de tempel.

Bijdrage: € 145,50 voor gewoon lid / € 163,50 voor niet-lid (voor de drie dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

JULI 2018

Dinsdag 3 t/m zaterdag 7 juli, 10u30

Zomerretraite: leren mediteren in drie fasen, met Lama Tashi Nyima



De basis van de praktijk is de kalmte-meditatie. De kern van de beoefening bestaat er in van de geest die de neiging heeft om op wandel te gaan steeds opnieuw naar zijn steunpunt terug te brengen. Alle stadia van dit plaatsen van de geest komen aan bod. Tot we uiteindelijk voor langere tijd verwijlen in een ongekunstelde toestand van onverstrooidheid. Eens beland in deze toestand, zijn we in staat om de geest te bestuderen. Alles wat zich voordoet, zowel in Samsara als Nirvana, speelt zich namelijk af in de geest. De grote yogi's geven dan ook de raad om wat we waarnemen en denken grondig door te lichten. Van nature is de geest helder en ruim. Concepten, discursieve en duale gedachten vertroebelen deze oorspronkelijke staat. De analytische meditatie stelt ons in staat om te onderzoeken wat onze geest van moment tot moment zoal uitvoert. Waardoor wordt hij in beslag genomen? Wat is de status van gedachten? Zo ontwikkelen we inzicht in de manier waarop onze geest functioneert. Eens deze gewoonte bemeesterd kunnen we onze geest helpen om opnieuw thuis te komen in zijn oorspronkelijke natuur.

Voor de verwerkelijking van de ware natuur van de geest wordt in de Kagyu school de metafoor van het grote zegel gebruikt of de Mahamudra. Het grote zegel verwijst zowel naar zorgvuldig opgebouwde series van meditaties als naar de ontwaakte staat van verlichting waar de oefeningen toe leiden. Het wordt voornamelijk in de Kagyulinie onderwezen en leidt tot een directe ervaring van de geest. Het grote zegel vormt de quintessence van het onderricht en omvat tegelijk het fundament ervan, de weg en het doel.

Lama Tashi Nyima wordt geprezen om zijn systematische aanpak en zijn sprekende metaforen. Het voorbeeld van een beslagen beoefenaar en meditatiemeester geeft vele deelnemers de smaak om de meditatie een plek te geven in het dagelijks leven.

De retraite is toegankelijk voor iedereen, ook voor wie nog niet vertrouwd is met meditatie. Een gedeelte van de retraite wordt in stilte doorgebracht.

Bijdrage zomerretraite: € 258,50 voor gewoon lid / € 288,50 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Maandag 9 t/m zondag 15 juli, 10u30

Shinee retraite voor gevorderden, met Lama Zeupa



Om vooruitgang te boeken op het pad van de meditatie is continuïteit en volharding nodig. Eens deze kwaliteiten ontwikkeld zijn, kan de meditator voor langere tijd in samadhi of meditatieve absorptie verwijlen. Deze week richt zich specifiek tot de beoefenaars die duurzaamheid beogen in hun praktijk en ernaar streven om

Shinee in het dagelijks leven te verankeren. De retraite biedt u de kans om zeven dagen voluit te oefenen zonder te worden afgeleid door de gebruikelijke beslommeringen.

Lama geeft tijdens de ochtend van 9 juli instructies.

Opgelet, deze retraite van één week wordt volledig in stilte doorgebracht: er wordt niet gepraat en ook geen oogcontact gezocht. Het is ten zeerste aanbevolen om u niet te verliezen in het lezen van boeken en laptop noch telefoon te gebruiken. Indien werkelijk nodig, kunt u deze alsnog 's avonds raadplegen en een sms bericht sturen.

Enkel inschrijvingen voor de volledige week kunnen aanvaard worden.

Bijdrage: € 371 voor gewoon lid / € 413,50 voor niet-lid (voor de zeven dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.



Bijdrage: € 283,50 voor gewoon lid / € 313,50 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Woensdag 18 t/m zondag 22 juli, 10u30

Yoga retraite, met Karma Chookela Bhutia

Yoga van de 6 volmaaktheden (6 Paramita's)

Paramita of transcendente volmaaktheid betekent letterlijk oversteken naar de andere oever. Het is één van de methoden in het Boeddhisme om onze geest te trainen om een gelukkig leven te leiden. De 6 paramita's zijn vrijgevigheid, morele ethiek, geduld, enthousiaste energie, meditatie en wijsheid. We kunnen deze toepassen op elke situatie in ons leven. Het is niet nodig boeddhist te zijn om deze filosofie in praktijk te brengen. Hier zullen we leren hoe wij de 6 paramita's kunnen toepassen in onze yoga beoefening.

De yoga die wij zullen beoefenen heet Hatha Vinyasa yoga: een strakke, dynamische discipline gericht op het wegwerken van fysieke spanningen. Speciale aandacht wordt gegeven aan ademhalingsoefeningen, lichaamshoudingen, het verlengen van de spieren en een gezonde beweeglijkheid van de gewrichten. Daarom zal de vierdaagse zomerretraite een combinatie zijn van yoga houdingen (asana's), ademhalingsoefeningen (pranayama), filosofie van de 6 paramita's en beoefening van geleide meditatie.

De retraite is toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden.

Woensdag 25 en donderdag 26 juli

Tiener tweedaagse voor jongeren van 12 tot 15 jaar, met Philippine van Zuylen en Krista De Mey

Tijdens deze tweedaagse krijgen tieners de kans om te ontdekken, te ontmoeten en te reflecteren. In deze inspirerende omgeving geven we ruimte aan vragen en bedenkingen waar we in de dagelijkse drukte geen tijd voor maken. Wat is mijn kijk op het leven? Hoe zie ik de toekomst? Wat betekent vrijheid voor mij? Woensdagochtend starten we met een warm en speels onthaal. Eens opgewarmd trekken we ons terug in onze lokalen voor een filosofisch debat rond een centraal thema. Als insteek gebruiken we klassiekers uit de spirituele literatuur van Zuidelijk Azië. De verhalen vormen een leidraad om zelf te vertellen en samen van gedachten te wisselen. Verhalen kunnen ons immers helpen om op het spoor te komen van wat we willen met ons leven.

Woensdagnamiddag kunnen we ons helemaal uitleven in een teamspel dat door de begeleiders is bedacht, met het oog op het verkennen van elkaar, Yeunten Ling en het Boeddhisme. Verborgen talenten en ludieke invallen krijgen vrij spel. Tijdens een geleide meditatie-oefening keren we naar binnen en brengen onze geest tot rust.

Breng vooral je gitaar of je blokfluit mee. Na het avondmaal nestelen we ons rond het vuur voor een jam-sessie. Je kan natuurlijk ook gewoon wat kouten of een spelletje spelen.

Op donderdagochtend voorzien we een inleiding in de Boeddhistische filosofie vanuit ons centraal thema. In de namiddag drukken we uit wat we deze twee dagen ervaren hebben: we geven onze ervaringen vorm, beeld en klank. Een korte workshop improvisatie theater kan ons hierbij inspireren.

De ouders hoeven tijdens deze tweedaagse niet aanwezig te zijn. Toch zouden wij graag een beroep doen op twee ouderparen die gedurende de twee dagen de permanentie op zich willen nemen.

Bijdrage: € 66,80 voor de twee dagen, maaltijden en verblijf in een gemeenschappelijke kamer inbegrepen. Zaklamp, slaapzak, kussensloop en onderlaken meebrengen.

Vrijdag 27 juli, 20u

Milarepa, ritueel van de volle maan

Zie 2 maart. U bent van harte welkom.
Bijdrage: € 2

Zaterdag 28 en zondag 29 juli, 10u30

Kinderweekend



Jaarlijks organiseert het instituut een weekend dat speciaal gericht is op kinderen van **4 tot 11 jaar**. Tijdens deze twee dagen maken we kennis met het levensverhaal van de Boeddha. Er worden workshops aangeboden waarin de kinderen zich creatief kunnen uitleven met al hun zintuigen. Ouders en kinderen krijgen de gelegenheid om hun eerste stappen te zetten in de praktijk van de meditatie. Deze initiatie is volledig aangepast aan het niveau en het bevattingsvermogen van de kinderen. U krijgt de mogelijkheid om met de Lama's van gedachten te wisselen en iedereen wordt uitgenodigd om ook deel te nemen aan de dagelijkse rituelen van het Instituut. De aanwezigheid van de ouders is noodzakelijk. Zij **begeleiden** hun kinderen buiten het onderricht en genieten van een vrij verblijf.

Bijdrage
Voor deze tweedaagse gelden speciale tarieven:
Totale bijdrage voor het weekend voor 1 kind & 1 of 2 ouders: € 111. Vanaf het tweede kind wordt per kind telkens € 55 extra gerekend.

Zaterdag 4 en zondag 5 augustus, om 10u30

Over leven en dood, met Zurmang Gharwang Rinpochee

Tijdens deze dagen geeft Rinpochee onderricht over wat er volgens de Tibetaans boeddhistische wijsheid gebeurt tijdens het moment van sterven en de periode die erop volgt. Zijn onderricht is gebaseerd op de teksten van de Bardo Thödol, bij ons beter gekend als het Tibetaans dodenboek. Niet alleen het sterven wordt behandeld, ook de verschillende fasen van ons huidig bestaan worden door Rinpochee onderzocht zodat

We een helder zicht krijgen op het geheel leven, dood en tussenstaten. Het blijft niet bij theorie. We krijgen methoden aangereikt die ons helpen om meer bewust en ten volle te leven naast specifieke raadgevingen die ons helpen om ons op de dood voor te bereiden.

De ononderbroken overdrachtslijn van de Gharwang Tulkus start in de 14de eeuw met siddhi Trung Mase die werd geïdentificeerd als de alwetende emanatie van de Indische mahasiddha Tilopa die de wens had gekoesterd om zijn leringen ononderbroken te kunnen verspreiden. Tilopa ontving zijn onderricht rechtstreeks van

05/08 om 15u
Amitabha initiatie door Zurmang Gharwang Rinpochee



Vajrayogini. Deze leringen vormen de kern van de Kagyu Zurmang Linie, die ook gekend staat onder de naam: 'door de Dakini in het oor gefluisterd'.



Gharwang Rinpochee ontving verschillende initiaties en directe mondelinge transmissies van zijn eigen bron lama, de 16de Gyalwa Karmapa. Hij ontving onderricht van grote leraren zoals Kalu Rinpochee en Jamgon Kongtrul Rinpochee. Na Karmapa's dood studeerde Gharwang Rinpochee aan de Nalanda Universiteit tussen 1981 en 1991 waar hij in 1991 als beste student afstudeerde.

Sindsdien geeft Gharwang Rinpochee over heel de wereld onderricht. In Europa, Azië en Amerika. In Singapore, Hong Kong, Indonesia en Maleisië heeft hij eigen centra opgericht. Hij ondersteunt verschillende liefdadigheidsprojecten zoals het aanleggen van wegen, het bouwen van scholen, weeshuizen en ziekenhuizen en een eigen klooster op de heuvels van Sikkim.

Bijdrage: € 99 voor gewoon lid / € 111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Verblijf in een gemeenschappelijke kamer per gezin. Toeslag voor een studio: € 35. Graag uw eigen lakens meebrengen. Huren is mogelijk voor € 9 per lakenpakket.

Maandag 30 juli (10u)
t/m vrijdag 3 augustus (16u)

Retraite voor jongvolwassenen (van 17 tot 27 jaar)

Meer informatie volgt later op onze website.

Volgend jongerenweekend: vrijdag 28 (16u) tot zondag 30 september (16u).

Dinsdag 31 juli t/m vrijdag 3 augustus, 10u30

Tibetaanse schilderkunst, met Tharphen

Deze praktische stage begeleid door een specialist richt zich op al wie de Tibetaanse teken-en schilderkunst in de vingers wil krijgen. Tharphen is de zoon van Gega Lama. Bij zijn vader heeft hij tien jaar lang het vak geleerd. Gega lama is een prominente meester in de Tibetaanse schilderkunst, en heeft enorm bijgedragen aan de ontwikkeling van ons instituut. Stapsgewijs geeft Tharphen een inwijding in de kunst en de techniek van het tekenen en schilderen, in de geschiedenis en de kenmerken van de Karma Gardristijl en in het gebruik van kleur.

Iedereen die met deze kunsttraditie wil kennismaken of zich verder wil bekwamen is welkom. Elke cursist wordt individueel begeleid door Tharphen, die zich vlot uitdrukt in het Engels, Nederlands en Frans. De meer gevorderde leerlingen krijgen instructies om met kleuren te leren werken en beginnen aan hun eerste schilderingen op doek.



Tekenpapier, potlood, houtskool, een liniaal, een penseel 0 of 00 en Oost-Indische inkt zijn voor deze stage onontbeerlijk.

Bijdrage: €202 voor gewoon lid / €226 voor niet-lid (voor de vier dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

AUGUSTUS 2018

Woensdag 8 t/m zondag 12 augustus, 10u30

Het trainen van de geest in 7 punten (Lodjong), met Lama Zeupa

Woensdag 9 t/m zaterdag 11 augustus:
onderricht en praktijk

Zondag 12 augustus: **bodhisattva geloften**

Niemand van ons wenst te lijden. Toch is het lijden alom tegenwoordig. Velen zoeken vruchteloos soelaas in ijdel vertier. De oorzaak van ons lijden schrijven we toe aan factoren buiten ons, aan omstandigheden die ons ergeren. De ware oorzaak ligt echter in de geest, in de drie mentale vergiften woede, begeerte en onwetendheid. Deze geest dient nodig te worden getemd. De praktijk van de Lodjong helpt ons om anders naar het leven te kijken: tegenslag wordt gezien als middel om vooruitgang te boeken op ons spirituele pad. Zo leren we alle omstandigheden van het leven te gebruiken als basis voor innerlijke transformatie.

In de Lodjong of de training van de geest verleggen we onze focus van onszelf naar de anderen. Door het ontwikkelen van het grote mededogen ervaren we onszelf niet langer als het centrum van de wereld, maar worden we één onder vele miljarden. In plaats van een onbekende te zien, zien we een menselijk wezen, een gelijke die net als wij bang is om te lijden en op zoek is naar geluk. Door ons te leren verplaatsen in anderen kunnen we op termijn met een ander van plaats wisselen.

Deze praktijk bestaat uit 7 punten:
- De voorbereidende praktijken
- Het opwekken van de verlichtingsgeest
- Raadgevingen voor het dagelijks leven
- Raadgevingen die het leven en de dood betreffen
- Criteria om de vooruitgang af te toetsen
- Voorschriften om de geest te trainen waaronder de praktijk van uitwisseling(Tonglen)
- Praktische raadgevingen

We besluiten deze Lodjong retraite met het nemen van de bodhisattva geloften op zondag 13 augustus. Wie het sterk engagement op zich wil nemen om zich voortaan in te zetten voor het welzijn van alle levende wezens, kan een aanvraag indienen op het secretariaat om de bodhisattva geloften te mogen nemen. Op het ogenblik dat hij de verlichting bereikt, ziet de bodhisattva af van zijn intrede in nirvana, omdat hij zich wil inzetten om andere levende wezens te helpen om de verlichting te bereiken. Ingesteld zijn op de verlichting van alle levende wezens behoort tot het wezen van een bodhisattva. Het is een tweede natuur: 'Hoe ontelbaar de wezens ook zijn, ik neem mij voor om ze uit hun lijden te bevrijden.'

Meer nog dan bij het nemen van toevluchtsgeloften is het belangrijk hier grondig over na te denken en de persoonlijke motivatie goed te onderzoeken. Na dit rijp beraad kan u zich kandidaat stellen en deelnemen aan de ceremonie die zal geleid worden door Lama Zeupa. In de ochtend zal Lama uitleg geven over het belang en de gevolgen van dit engagement.

Wie enkel de bodhisattva geloften wenst te nemen kan dit doen op zondag 12 augustus. **Vooraf inschrijven is noodzakelijk.**

We vragen een bijdrage van € 12,50 per persoon (leden én niet-leden) die de bodhisattva geloften neemt. Bij de online inschrijving is het vermelde bedrag van € 25 inclusief het middagmaal (€ 12,50). Indien u dit niet wenst te gebruiken, gelieve slechts € 12,50 te betalen.

Bijdrage Lodjong retraite: € 258,50 voor gewoon lid / € 288,50 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Woensdag 15 augustus, van 10u tot 12u en van 14u30 tot 16u30

Shamatha groep

Zie 10 februari.

Volgende oefendagen vinden plaats op:
vrijdag 14 september, maandag 8 oktober en maandag 3 december.

Bijdrage: € 22,50 voor gewoon lid/voor niet-lid.

Donderdag 16 t/m zondag 19 augustus, 10u30

Tcheud retraite, met vele bezoekende lama's



Tcheud is de eerste praktijk die vanuit Tibet naar India werd uitgevoerd. De praktijk van de Tcheud is een uiterst krachtig middel om de gehechtheid aan het ego door te hakken. De beoefening steunt op het doorsnijden van de wortel van het ego door de symbolische offerande van het lichaam. De praktijk werd in de 12de eeuw ontwikkeld door Matchig Labdreun op basis van de ervaringen in haar eigen beoefening. Deze buitengewone Tibetaanse vrouw legt als jong meisje de kloostergeloften af en volgt de beste leraren: onder hun supervisie slaagt ze erin de krampachtige ego-gerichtheid op te geven en in strenge afzondering leeft ze van de opbrengsten van haar bedelnap. Ze krijgt de volledige transmissie van haar overdrachtslijn en van het mahayanaonderricht. Jarenlang verdiept ze zich in de prajnaparamita (de perfecte wijsheid).



Nadien leeft ze in gezinsverband als moeder van twee kinderen met haar spirituele partner Topabhadra. De prajnaparamita heeft ze in haar hele dagelijks leven geïntegreerd. Eens terug bij haar meester ontwikkelt ze de Tcheudpraktijk op basis van de prajnaparamita soetra en de tantra's. Talloze leerlingen verdringen zich om haar praktijk te leren kennen en komen zelfs helemaal vanuit het verre India om haar te ontmoeten. De praktijk werd door de 3de Karmapa gesystematiseerd en geïntroduceerd in de Kagyu scholen.

De Tcheud is een spirituele weg die een beroep doet op de vrouwelijke energie om lichaam en geest te ontdoen van alle mogelijke mentale vergiften. Tegenslagen en obstakels worden beschouwd als vrienden op het pad van de verwezenlijking. De praktijk hakt door alle struikelblokken en mentale sluiers heen: woede, angst en obsessies worden totaal verbrijzeld. Ze worden ingewisseld voor oneindig mededogen, onbevreesdheid en vrijgevigheid. Op deze manier wordt de oorspronkelijke innerlijke wijsheid blootgelegd en wordt een voorzichtig begrip van de leegte mogelijk.

De Tcheud combineert alle elementen van het Tibetaans Boeddhisme in één enkele praktijk. De combinatie van sacrale liederen, rituele instrumenten, meditatie en visualisatie scheppen een unieke matrix die we door ons dagelijks leven heen kunnen weven. Tcheud is een van de mooiste beoefeningen, temeer omdat onze eigen Lama's deelnemen aan alle sessies.

Zoals bij elke retraite zal ook hier op de eerste dag een onderricht worden gegeven door onze lama's. De drie volgende dagen worden volledig gewijd aan de praktijk. (9u)

Bijdrage: € 202 voor gewoon lid / € 226 voor niet-lid (voor de vier dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Zondag 26 augustus, 20u

Milarepa, ritueel van de volle maan

Zie 2 maart. U bent van harte welkom.
Bijdrage: € 2

Zaterdag 25 en zondag 26 augustus, 10u30

De 37 praktijken van de bodhisattva, met Lama Zeupa

De 37 praktijken van de bodhisattva van Thogmed Zangpo is één van de populairste teksten in het Tibetaans boeddhisme. Dit pareltje maakt deel uit van de literatuur over het trainen van de geest. De raadgevingen in de tekst zijn erg toegankelijk, tijdloos en universeel. De verzen betreffen in het bijzonder specifieke raadgevingen voor een leven als bodhisattva.

Thogmed Zangpo was een leerling van de befaamde Buton Rinpoche. In zijn jonge jaren was hij een uitstekende student die zich bekwaamde in commentaren op de grote verhandelingen. In zijn praktijk concentreerde hij zich enkel op de bodhicitta die hij dan ook volmaakt beheerste.

Over de auteur gaat het volgende verhaal.
Thogmed Zangpo had als huisdier een vos die hem altijd gezelschap hield. Omdat Thogmed Zangpo zelf uitermate kalm en goedhartig was, werd ook de vos zachtaardig: hij deed niemand kwaad en at geen vlees. Thogmed Zangpo was zo gevoelig dat hij vaak in tranen uitbarstte tijdens zijn onderricht. Tijdens de lessen van Buton Rinpoche kregen de toehoorders tranen in de ogen van het lachen, bij zijn leerling Zangpo waren de tranen te wijten aan het huilen.

Wie deze tekst ter harte neemt en hem meticuleus toepast, plant in zijn geest het zaad voor een warm en alomvattend mededogen ten aanzien van alle levende wezens. De tekst verdiept de betekenis van het leven en lijkt ieder van ons afzonderlijk aan te spreken. De verdienste van het beluisteren, overdenken en toepassen van de onderrichtingen over deze tekst zijn dan ook niet min. De impact op de kwaliteit van het leven van de wezens is immers enorm.

Tijdens dit weekend zal lama de verzen van de tekst nauwkeurig analyseren. Bij elk vers zal onze aandacht worden gevestigd op de toepasselijkheid op ons dagelijks leven. Hierbij wordt vrijwel geen enkel aspect van ons leven ongemoeid gelaten.

Bijdrage: € 99 voor gewoon lid / € 111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Maandag 27 t/m vrijdag 31 augustus, 10u30

Tibetaanse yoga retraite, met Lama Zeupa

In de Boeddhistische psychologie wordt het verband tussen lichaam en geest benadrukt. Lama Zeupa onderzoekt al jaren op experimentele wijze manieren om vanuit een geestelijke hygiëne de gezondheid van het lichaam te bevorderen. Tijdens deze vijfdaagse krijgen we volop de gelegenheid om aan de hand van intensieve oefeningen Lama's bevindingen in de praktijk te brengen. Lama biedt ons een uitgelezen selectie uit het rijke aanbod van diverse mentale krijgskunsten die hij zich in de loop der jaren door intensieve training en discipline heeft eigen gemaakt. Zowel energie-oefeningen, het beheersen van de ademhaling, stretching en evenwichtsoefeningen als geleide meditaties komen aan bod. Lama put hierbij uit de rijke traditie van de Nangpee yoga, de Hatha yoga en de Qi Gong.

De Venerabele Kaloe Rinpochee, één van de grootste Yogi's van onze tijd, heeft de Nangpee of Tibetaanse Yoga specifiek ontwikkeld voor het Westen. Ze bevat oefeningen voor de subtiele ademhaling, ontspanning en technieken van zelfmassage. Gerichte meditaties over vergankelijkheid en interrelatie combineren het overdenken en het plaatsen van het lichaam in een specifieke lichaamshouding.

Iedereen die ernaar streeft om lichaam, spraak en geest beter op elkaar af te stemmen zal in deze vijfdaagse zijn gading vinden en de vruchten plukken van een intensieve coaching door een getraind beoefenaar.

Bijdrage: € 283,50 voor gewoon lid / € 313,50 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

SEPTEMBER 2018

Zaterdag 1 en zondag 2 september, 10u30

Tai Chi, met Nello Mauro

Zie 3 en 4 februari.

Deze cursus is toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden. Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.

De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 6 en zondag 7 oktober
- zaterdag 1 en zondag 2 december

Bijdrage: € 99 voor gewoon lid / € 111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Zaterdag 8 en zondag 9 september, 10u30

Shinee weekend, met Lama Tashi Nyima

Zie 24 en 25 februari.

Het volgende weekend vindt plaats op:
zaterdag 10 en zondag 11 november

Bijdrage: € 99 voor gewoon lid / € 111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Vrijdag 14 september, van 10u tot 12u en van 14u30 tot 16u30

Shamatha groep

Zie 10 februari.

Volgende oefendagen vinden plaats op:
maandag 8 oktober en maandag 3 december.



Bijdrage: € 22,50 voor gewoon lid/voor niet-lid.

Zaterdag 22 en zondag 23 september, 10u30

Yoga weekend, met Karma Chookela Bhutia

Zie 5 en 6 mei.

Ter informatie: Karma Chookela legt tijdens elk weekend de nadruk op andere doelstellingen. U kan deze doelstellingen terugvinden op de website van Yeunten Ling.

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.
De volgende weekends vinden plaats op:
- zaterdag 27 en zondag 28 oktober
- zaterdag 8 en zondag 9 december

Bijdrage: € 99 voor gewoon lid / € 111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Maandag 24 september, 20u

Milarepa, ritueel van de volle maan

Zie 2 maart. U bent van harte welkom.
Bijdrage: € 2

Donderdag 27 t/m zondag 30 september

Yoga en relaxatie, met Michèle Quintin

Yoga helpt ons zowel fysiek als mentaal te ontspannen en ons immuunsysteem te versterken. Relaxotherapie, een hedendaagse techniek, leert ons via eenvoudige psychofysieke oefeningen om te gaan met de negatieve gevolgen van onrust en zorgen. Deze benadering brengt de energieën in het lichaam in evenwicht en bevordert het loslaten in de geest. Deze workshop is geschikt voor iedereen.

Deze cursus wordt in het Frans gegeven, er is geen vertaling voorzien.

Michèle Quintin is al vele jaren lid en medewerker van onze mandala. Vanuit haar deskundigheid biedt zij deze cursus aan bij wijze van steun aan het instituut.

Bijdrage: € 222 voor gewoon lid / € 246 voor niet-lid (voor de vier dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Vrijdag 28 (16u) t/m zondag 30 september (16u)

Weekend voor jongvolwassenen (van 17 tot 27 jaar)

Meer informatie volgt later op onze website.

OKTOBER 2018

Zaterdag 6 en zondag 7 oktober, 10u30

Tai Chi, met Nello Mauro

Zie 3 en 4 februari.

Deze cursus is toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden. Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.

Het volgende weekend vindt plaats op:
zaterdag 1 en zondag 2 december

Bijdrage: € 99 voor gewoon lid / € 111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Maandag 8 oktober, van 10u tot 12u en van 14u30 tot 16u30

Shamatha groep

Zie 10 februari.

De volgende oefendag vindt plaats op:
Maandag 3 december

Bijdrage: € 22,50 voor gewoon lid/voor niet-lid.

Zaterdag 13 t/m woensdag 17 oktober, 10u30

Witte Tara retraite, met Lama Tashi Nyima

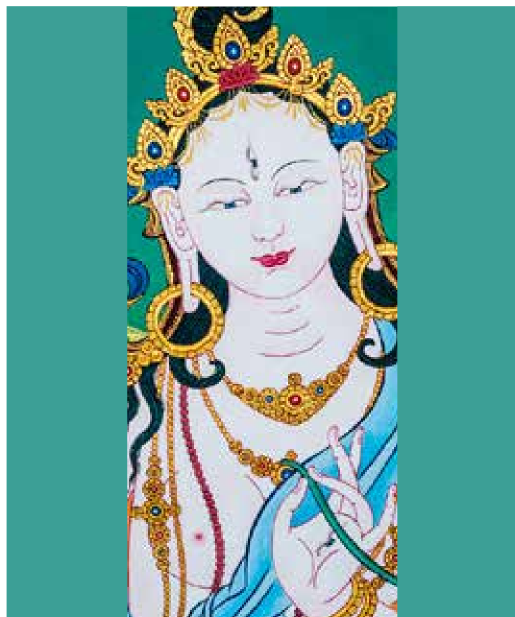
Tara is in het Tibetaans Boeddhisme een emanatie van de bodhisattva van mededogen Tchenrezig. Ze is ontstaan uit de tranen die uit zijn ogen opwelden toen hij het oneindige lijden van de wezens in Samsara aanschouwde. In het Tibetaans Boeddhisme is er sprake van 21 Tara's. Allen bevatten ze de essentie van de bodhisattva van mededogen.

In de Tibetaanse traditie is de Tara-praktijk bij iedereen bekend: arm of rijk, jong of oud, monnik of leek, iedereen kent de lofzangen van buiten. Tara wordt door de Tibetanen ervaren als de moeder van het Tibetaanse volk. Ze staat bekend om haar directe tussenkomst in kritieke situaties. Terwijl de groene Tara vooral wordt verbonden met de bescherming tegen angsten is de witte Tara gelinkt aan het lang-leven aspect. De witte Tara manifesteert zich om uiterlijke en innerlijke obstakels op het pad van de bevrijding weg te werken. Het belangrijkste uiterlijke obstakel is de dood. Door de intense beoefening van de witte Tara worden de oorzaken voor het bekomen van een kostbaar menselijk lichaam en een lang leven tot stand gebracht.

Tijdens de eerste dag van de retraite wordt er een onderricht voorzien. In de ochtend behandelt Lama Tashi Nyima de overdrachtslijn waarin de praktijk van de witte Tara haar oorsprong vindt. In de namiddag wordt de structuur van de praktijk toegelicht en volgt er een exegese van de tekst. Het onderricht wordt afgerond met een geleide beoefening.

zaterdag 13 oktober: **onderricht**

zondag 14 t/m woensdag 17 oktober: **praktijk**



Bijdrage: € 258,50 voor gewoon lid / € 288,50 voor niet-lid (voor de vijf dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Zaterdag 20 en zondag 21 oktober, 10u30

Inleiding tot het boeddhisme, met Krista De Mey



De Boeddha is een sleutelfiguur in de spirituele geschiedenis van de mensheid. Het boeddhisme heeft de filosofische kijk en het geestelijk leven van vele volkeren ingekleurd. Momenteel krijgt deze levensbeschouwing veel bijval in het westen. Dit weekend biedt u de gelegenheid om het boeddhisme trapsgewijs te verkennen.

We vertrekken vanuit de cultuurhistorische context waarbinnen we het optreden en de leer van de boeddha kunnen situeren en begrijpen: zowel omgevingsfactoren als de vroege Indische filosofische geschiedenis spelen hierin een rol. Beschikbare data en biografieën, de iconografie en anekdotiek helpen ons het beeld van de historische boeddha te vervolledigen en het te onderscheiden van legende. De verspreiding over verschillende routes brengt ons bij de verschillende tradities of voertuigen. We gaan dieper in op de inhoud en indeling van Boeddha's onderricht en staan stil bij de belangrijkste stromingen en de fundamentele concepten uit het boeddhisme. Tenslotte kijken we kritisch naar de recentelijke opmars en ontwikkeling van het Boeddhisme in het Westen. Ook het boeddhistisch landschap in België komt hierbij aan bod.

Is het boeddhisme voor u nog onbekend terrein en bent u er nieuwsgierig naar? Wil u wat meer orde in de flarden kennis die u tot hiertoe hebt verzameld? Hebt u in het Oosten rondgereisd en wil u enige achtergrond bij de prachtige tempels die u hebt gezien? Bent u bezig met mindfullness en wil u ontdekken waar deze methode vandaan komt? Wil u meer inzicht verwerven in de wortels van het Boeddhisme?

Iedereen is dit weekend welkom: zowel de nieuwkomers op het terrein als deelnemers voor wie het boeddhisme reeds enigszins vertrouwd is. Tijdens dit weekend maakt u niet alleen kennis met de krachtlijnen van het boeddhisme. U kan tegelijk ook de rituelen bijwonen en ervaring opdoen met meditatie.

Zaterdag 20 oktober

10u30	- De cultuurhistorische context: Noord-India voor en ten tijde van de Boeddha - De historische Boeddha: biografische data en levensverhalen - Verspreiding, overlevering en periodisering van het boeddhisme - De Boeddhistische canon: de Tripitaka
12u	Middagmaal
14u-16u	Het kleinere voertuig: - Synodes, schisma's, achttien scholen - Kosmologie en psychologie - Fundamentele stellingen: de vier edele waarheden, de vijf aggregaten, de twaalf schakels van afhankelijk ontstaan, de tien vormen van handeling, het karmische pad
18u	Poedja van Mahakala en Tchenrezig
20u-21u	Geleide meditatie

Zondag 21 oktober

7u	Stille meditatie
10u30-12u	Het grotere voertuig: - Ontologie: de spontane natuur van de fenomenen - Het pad van de bodhisattva

- Filosofische scholen
  - de weg van het midden: dialectiek, de absolute en relatieve werkelijkheid, de drie lichamen
  - het depot-bewustzijn en de snelle weg van de bliksem

12u Middagmaal

14u-16u
- Het diamanten voertuig: voorbereidende praktijken, de geestelijke leraar, tantrisme
- Huidige stromingen in India, China en Japan
- Boeddhisme in het westen

Krista De Mey behaalde een Master in de godsdienstwetenschappen en de seksuologie en is opgeleid als systeemtherapeut. Na jaren in de hulpverlening vond ze haar ware roeping in het onderwijs waar ze tot op vandaag sociale- en gedragswetenschappen geeft aan adolescenten. Sinds 2006 volgt ze het dharma onderricht in Yeunten Ling en is ze een voorzichtige beoefenaar. Intussen voltooide ze aan de BUB het postgraduaat in de boeddhistische filosofie en ethiek en verzorgt ze regelmatig de vertalingen van het Frans / Engels naar het Nederlands bij het onderricht in Hoei en in Schoten. Ze doet redactiewerk voor de website en het Kunchab magazine en verzorgt inleidingen voor bezoekende studenten.

Bijdrage: €99 voor gewoon lid / €111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Woensdag 24 oktober, 20u

Milarepa, ritueel van de volle maan

Zie 2 maart. U bent van harte welkom.
Bijdrage: €2

Zaterdag 27 en zondag 28 oktober, 10u30

Yoga weekend, met Karma Chookela Bhutia

Zie 5 en 6 mei. **Ter informatie: Karma Chookela legt tijdens elk weekend de nadruk op andere doelstellingen. U kan deze doelstellingen terugvinden op de website van Yeunten Ling.**

Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.

Het volgende weekend vindt plaats op:
zaterdag 8 en zondag 9 december

Bijdrage: €99 voor gewoon lid / €111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Zondag 28 oktober

Dag van het boeddhisme

In samenwerking met de B.U.B.
Meer informatie volgt later op de website.

NOVEMBER 2018

Donderdag 1 t/m zondag 4 november, 10u30

Amitabha onderricht, gevolgd door een driedaagse retraite, met Lama Zeupa



Om zich voor te bereiden op de dood kan het nuttig zijn om een band te ontwikkelen met Boeddha Amitabha, de Boeddha van het eindeloze licht. Boeddha Amitabha resideert in het westelijke paradijs van de gelukzaligheid, of Dewatchen. Het is één van de zuivere boeddhavelden. De zuivere aard ervan wordt gerealiseerd door de aanwezigheid van een Boeddha.

Men kan de band met Amitabha verstevigen door het reciteren van zijn mantra. Boeddha Amitabha sprak de belofte uit dat eenieder die de wens zou koesteren om in zijn land te worden geboren, ook daadwerkelijk in Dewatchen zou kunnen vertoeven. Een hergeboorte in het paradijs van de gelukzaligheid faciliteert de uiteindelijke verlossing.

Boeddha Amitabha is de oudste van de vijf Boeddha families van het Mahayana. Hij belichaamt de transformatie van begeerte naar duurzame wijsheid. Hij wordt verbonden met het element vuur. Vandaar dat hij wordt afgebeeld in de rode kleur.

Tijdens deze meerdaagse wordt in het bijzonder Lama Ogyen herdacht, de eerste Lama die ons centrum heeft geleid. Onze gedachten gaan ook uit naar onze geliefde Lama Karta, aan wie we zoveel te danken hebben. Men kan bij deze gelegenheid de wens uitspreken dat alle projecten van het centrum voorspoedig verlopen. Ook al onze geliefden en onze Sangha leden die intussen zijn gestorven worden herdacht.

- Donderdag 1 november: **onderricht**.
- Vanaf vrijdag 2 november: **intensieve praktijksessies met recitatie van de mantra**.
- Op zondag 4 november om 14.30 uur wordt de retraite afgesloten met een **feestelijke tsok-poedja, een offerritueel**.

Deze intieme retraite staat open voor iedereen, ook al komt u niet voor de volledige periode. De uitgebreide tekst ligt ter beschikking van de deelnemers.

Bijdrage: €202 voor gewoon lid / €226 voor niet-lid (voor de vier dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere tarieven en ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Zaterdag 10 en zondag 11 november, 10u30

Shinee weekend, met Lama Zeupa

Zie 24 en 25 februari.

Bijdrage: €99 voor gewoon lid / €111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Vrijdag 23 november, 20u

Milarepa, ritueel van de volle maan

Zie 2 maart. U bent van harte welkom.
Bijdrage: €2

Zaterdag 24 en zondag 25 november, 10u30

De Boeddha-natuur, Lama Zeupa



Van in den beginne is de Boeddha-natuur in ons aanwezig. Om een Boeddha te vinden moeten we enkel naar ons eigen wezen kijken. Dat is in essentie spontane goedheid. Als we de verlichte natuur van ons wezen niet begrijpen, zijn we geneigd om de Boeddha elders te zoeken, buiten ons. Helaas, daar is niets te vinden.

De Boeddha-natuur is moeilijk in woorden te vatten. Je moet er zelf naar op zoek. Metaforen kunnen helpen om ze enigszins te benaderen. Je kan haar zien als de zon die door het wolkendek heen breekt. Of een bevlekte spiegel, die, eenmaal schoongewreven, zijn natuurlijke glans hervindt.

Of zoals in de benadering van Dudul Rinpoche, de dertiende Karmapa:

"geen woorden om te beschrijven, geen voorbeeld om te belichten, samsara maakt haar niet slechter, nirvana niet beter, ze is nooit geboren, ze sterft ook niet uit, nimmer wordt ze bevrijd, ze is niet te misleiden, ze heeft nooit bestaan, maar ook nooit niet bestaan, ze is onbegrensd, in geen enkel begrip te vatten"

In elk levend wezen is de boeddha natuur inherent aanwezig. Het heeft dus geen enkele zin van jezelf naar beneden te halen.

Bijdrage: €99 voor gewoon lid / €111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

DECEMBER 2018

Zaterdag 1 en zondag 2 december, 10u30

Tai Chi, met Nello Mauroa



Zie 3 en 4 februari.

Deze cursus is toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden. Elk weekend kan afzonderlijk gevolgd worden.

Bijdrage: € 99 voor gewoon lid / € 111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Maandag 3 december, van 10u tot 12u en van 14u30 tot 16u30

Shamatha groep

Zie 10 februari.

Bijdrage: € 22,50 voor gewoon lid/voor niet-lid.

Zaterdag 8 en zondag 9 december, 10u30

Yoga weekend, met Karma Chookela Bhutia

Zie 5 en 6 mei.

Ter informatie: Karma Chookela legt tijdens elk weekend de nadruk op andere doelstellingen. U kan deze doelstellingen terugvinden op de website van Yeunten Ling.

Bijdrage: € 99 voor gewoon lid / € 111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Woensdag 19 december, 20u

Nyoeng Nee & Nyen Nee, onderricht door Lama Zeupa



Nyoeng Nee (Nyen Nee) is een zuiveringspraktijk waarin vasten, stilte en meditatie centraal staan. De praktijk is gericht op het zuiveren van alle negatieve gewoontepatronen die we hebben ontwikkeld op het niveau van ons lichaam, onze spraak en onze geest. De praktijk is verbonden met de bodhisattva Tchenrezig, het aspect van liefde en mededogen van alle boeddha's.

Tchenrezig wordt voorgesteld met 11 gezichten en duizend armen. De elf gezichten maken het mogelijk om vol mededogen de blik te richten op alle levende wezens die gekweld worden door lijden. Met duizend armen reikt Tchenrezig naar al deze wezens om hen de poel van lijden uit te trekken. De sadhana van de duizendarmige Tchenrezig wordt driemaal daags uitgevoerd in de grote tempel.

Deze praktijk bevat alle aspecten van de dharma en de essentie van de drie voertuigen:

- Het ethisch gedrag uit het Hinayana: door het nemen en hernieuwen van geloften op niveau van lichaam, spraak en geest worden vroegere fouten en schadelijke handelingen gezuiverd. Als deze geloften op een perfecte manier worden in acht genomen, al is het maar voor korte tijd, dan zijn ze een bron van grote verdienste.
- De verlichtingsgeest of het grote mededogen uit het Mahayana: de meditatie over liefde en mededogen die de kern vormt van de praktijk en waardoor deze kwaliteiten in ons worden opgevoerd.
- De vaardige en diepzinnige middelen uit het Vajrayana: visualisatie van de godheid, recitatie van de mantra en de neerbuigingen.

Nyoeng Nee wordt als zeer heilzaam beschouwd voor het genezen van ziektes, het ontwikkelen van mededogen en het wegwerken van karmische tendensen. Deelnemers getuigen dat deze praktijk hen zowel fysiek als spiritueel aansterkt. Hij beslaat twee en een halve dag, wat behulpzaam is voor mensen die geen tijd kunnen vrijmaken voor een langdurige retraite.

U kunt kiezen tussen:
Nyoeng Nee, de volledige vastenpraktijk: de eerste volledige dag wordt er niet meer gegeten na het middagmaal, drinken is wel toegestaan. Tijdens de tweede volledige dag (stilte dag) wordt er niet gegeten noch gedronken tot de ochtendsessie van de volgende dag;
Nyen Nee, de halve vastenpraktijk: tijdens de eerste en de tweede volledige dag (stilte dag) wordt er niet meer gegeten na het middagmaal; drinken is wel toegelaten.

Bij het onthaal deelt u mee welke van beide methodes u wenst te volgen.

De deelnemers worden verzocht de avond tevoren te komen, om vroeg in de ochtend (5u50) van start te gaan met het nemen van de geloften. Het is eveneens belangrijk dat u blijft tot de ochtend van de laatste dag.

Als u voor het eerst een dergelijke intensieve vasten-ervaring meemaakt is het aangeraden om het onderricht van de Lama over deze praktijk bij tewonen.

Woensdag 19 (19u) t/m zaterdag 22 december (±9u)

Nyoen Nee & Nyen Nee 1

Bijdrage: € 99 voor gewoon lid / € 111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Vrijdag 21 (19u) t/m maandag 24 december (±9u)

Nyoen Nee & Nyen Nee 2

Bijdrage: € 99 voor gewoon lid / € 111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Zaterdag 22 december, 20u

Milarepa, ritueel van de volle maan



Zie 2 maart. U bent van harte welkom.
Bijdrage: € 2

Maandag 24 en dinsdag 25 december

Kerstfeest

Het kerstfeest is ook in de ogen van boeddhisten een zinvol gebeuren dat herdacht en gevierd wordt. De vredevolle boodschap van Jezus is universeel en betreft de gehele mensheid.

Maandag 24 december
18u Mahakala-ritueel
19u feestmaaltijd

Dinsdag 25 december
10u Lama Zeupa zal ons toespreken in de tempel
12u feestmaaltijd.

Er wordt een bijdrage van €73 gevraagd voor de twee feestmaaltijden, overnachting (op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer), ontbijt en voordracht. Bij deelname enkel op zaterdag of zondag wordt €24,50 gerekend. Gelieve ook één cadeautje mee te brengen ter waarde van ongeveer €10. Deze pakjes worden op Kerstavond onder de deelnemers verloot. Een gezellige en feestelijke samenkomst die alle deelnemers de gelegenheid biedt om elkaar nog beter te leren kennen.

Wij wensen u allen prettige kerstdagen!

Woensdag 26 (19u) t/m zaterdag 29 december (±9u)

Nyoen Nee & Nyen Nee 3

Bijdrage: €99 voor gewoon lid / €111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.

Vrijdag 28 (19u) t/m maandag 31 december (±9u)

Nyoen Nee & Nyen Nee 4

Bijdrage: €99 voor gewoon lid / €111 voor niet-lid (voor de twee dagen, maaltijden en overnachtingen inbegrepen, op basis van een gemeenschappelijke standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2018'.



PRAKTISCHE INLICHTINGEN
YEUNTEN LING

Participatie	
weekend cursus voor gewone leden	€ 25 per dag
weekend cursus voor niet-leden	€ 31 per dag (€ 6 daglidmaatschap)
meerdaagse retraite (3 dagen en meer) voor gewone leden	€ 20 per dag
meerdaagse retraite (3 dagen en meer) voor niet-leden	€ 26 per dag (€ 6 daglidmaatschap)
meerdaagse yoga retraite voor gewone leden	€ 25 per dag
meerdaagse yoga retraite voor niet-leden	€ 31 per dag (€ 6 daglidmaatschap)
individuele retraite/verblijf	€ 10 lid / € 15 niet-lid
meditatie & Milarepa	€ 2

Overnachting	
gemeenschappelijke standaardkamer per nacht	€ 10
gebouw AB 1-persoonskamer per nacht	€ 31
gebouw AB 2-persoonskamer per nacht	€ 42 per kamer of € 21 per persoon
studio 1 persoon per nacht	€ 44
studio 2 personen per nacht	€ 56 per studio of € 28 per persoon
lakenpakket per persoon	€ 9

Gelieve een kussensloop en lakens/slaapzak mee te brengen indien u geen lakenpakket huurt.

Maaltijden	
ontbijt	€ 6,50
middagmaal	€ 12,50
avondeten	€ 7,50

Alle prijzen die in deze Kunchab staan vermeld, zijn **standaardprijzen**.

Voor meer informatie betreft de bijdrage voor cursussen en verblijf, zie p. 58.

Zie Inschrijving en betaling voor de cursussen op volgende pagina.

Afhankelijk van uw lidmaatschapsstatus, uw kamerkeuze en de datum van uw aankomst en uw vertrek, worden deze uiteraard nog aangepast.

Voor meer informatie over het lidgeld en de ledenvoordelen, zie p. 65.

Overnachten in Yeunten Ling

Kamerkeuze

1. **Kasteel Standaard kamer:** een gemeenschappelijke kamer (4 tot 8 personen, stapelbedden) die u deelt met personen van hetzelfde geslacht. Douche- en toiletruimten worden gedeeld met de bewoners van nabij gelegen kamers.

2. **AB Een- of tweepersoonskamer:** een comfortabele kamer in het AB gebouw. U deelt een douche & toilet met de bewoners van drie of vier kamers.

3. **Studio 1 persoon of 2 personen:** in het AB-gebouw of in Tcheupel Ling. U beschikt over een ruime comfortabele kamer, een privé badkamer met douche en toilet.

Lakenpakket kunt u zelf meebrengen of huren ter plaatse (€ 9 per persoon).

Wat hebt u nodig?
een hoeslaken, een dekbedovertrek of een gewoon laken, en een kussensloop *of*
een slaapzak, een hoeslaken of een gewoon laken, en een kussensloop

Gelieve zelf mee te brengen
1. Handdoeken en washandjes, toiletgerief.
2. Zaklantaarn in de wintermaanden.
3. Indien u een persoonlijk dieet volgt, gelieve eventueel aanvullende voedingsmiddelen mee te brengen.

Wat omvat het volpension?
1. Drie maaltijden: ontbijt, warme maaltijd 's middags, soep- en broodmaaltijd 's avonds.
2. Thee/koffie pauze met koekjes rond 16u30.
3. Bij ontbijt keuze tussen koffie en thee.
4. De hele dag door thee.

Onderhoud van kamers en badkamers
Elke gebruiker van onze infrastructuur wordt gevraagd de kamer op het einde van het verblijf schoon te maken en achter te laten in de staat waarin u ze zelf graag zou aantreffen bij aanvang van uw verblijf.

Dit betekent:
1. vloer schoonmaken
2. douche en toilet schoonmaken
3. vuilnisbakje(s) leegmaken en naar de grote container brengen.
4. op het secretariaat (schriftelijk) signaleren als u een opmerking of advies hebt.

Op elke verdieping vindt u de nodige biologisch afbreekbare schoonmaakproducten* in de bergplaats. Wat ontbreekt, meldt u op het secretariaat. **Uitzonderlijk gebeurt het wel eens dat de vorige bewoner met deze regeling weinig rekening houdt. Ook dat vernemen we graag van u, zodat we deze persoon hierop kunnen aanspreken en hem/haar de schoonmaakkosten aanrekenen.**

Toch willen we in dit geval een beroep doen op uw grootmoedigheid om de eerste schoonmaakbeurt dan te beschouwen als uw 'karma yoga' van die dag.

Hartelijk dank voor uw medewerking!

* Cursusdeelnemers die eigen (schoonmaak)producten meebrengen, worden verzocht producten te voorzien die biologisch afbreekbaar zijn. Andersoortige producten kunnen de waterzuiveringsinstallatie op het domein beschadigen. U draagt zo bij tot een schoner milieu en ondersteunt de inspanningen die het instituut hiertoe levert.

Wij danken u alvast om kennis te nemen van ons huishoudelijk reglement dat in elke kamer ter inzage ligt.

Inschrijving en betaling voor de cursussen

De inschrijvingen voor de stages gebeuren bij voorkeur online, via het inschrijvingsformulier op de website. Dankzij het boekingssysteem gebeurt de berekening van de exacte prijs automatisch. Nieuwe leden betalen best hun lidgeld vooraleer zich in te schrijven voor een cursus via de website. Zodoende zullen ze de prijs voor leden verkrijgen bij inschrijving.

Om de cursussen op een optimale manier te kunnen organiseren, bv. voor de aankoop van voedingswaren en de kamerverdeling, en om een adequate administratieve opvolging mogelijk te maken, vragen we u om **het volledige verschuldigde bedrag ten laatste vijf dagen voor het begin van de cursus** over te schrijven.

Uw inschrijving is pas definitief na ontvangst van de betaling.

IBAN: BE39 2400 2910 1519
BIC: GEBA BE BB
op naam van het Instituut Yeunten Ling, 4 promenade Saint Jean l'Agneau, B-4500 Huy

Gelieve bij elke overschrijving duidelijk de codes die u ziet op uw reservatiepagina te vermelden bij betaling. Zij verwijzen naar uw relatienummer in ons systeem en de code van het project waarvoor u zich heeft ingeschreven.

Een dag in Yeunten Ling

7u	Meditatie
8u	Ontbijt
9u-10u	Karma yoga (vanaf de 2de dag hulp bij kleine werkzaamheden)
10u30	Onderricht
12u	Middagmaal
13u30-14u30	Karma yoga (de 1ste dag: hulp bij kleine werkzaamheden) + inleveren sleutel op de laatste cursusdag
15u	Onderricht of beoefening (14u30 op zondag)
16u30	Theepauze (16u op zondag)
18u	Sadhana van Mahakala en Tchenrezig
19u	Avondmaal
20u	Meditatie of onderricht (naargelang het programma)
22u	Rust in de gebouwen

Interne orde

Om het onthaal zo vlot mogelijk te laten verlopen, willen we nogmaals de nadruk leggen op een aantal afspraken die jammer genoeg niet door iedereen nagekomen worden. Wij dringen er op aan dat alle deelnemers, vanuit respect voor de inspanningen die door het instituut worden geleverd, deze regels in acht nemen.

- Cursisten die de dag tevoren arriveren, worden verzocht vóór 17u toe te komen. Nadien is er geen onthaal meer.

- Gelieve de dag van vertrek vóór 14u30 uit te checken en de sleutel in te leveren bij het onthaal.

- U wordt verzocht de kamer of de studio netjes achter te laten bij uw vertrek. Indien dit niet gebeurt, zien wij ons verplicht u de schoonmaakkosten aan te rekenen.

- Karma yoga: we verwachten dat alle deelnemers aan een cursus een handje toesteken om op die manier de werking van het instituut mee te ondersteunen.

- Om veiligheidsredenen is het verboden om in de kamers wierook of kaarsen te branden.

- Op heel het domein geldt een algemeen rookverbod.

- Wij verzoeken alle deelnemers om geen huisdieren mee naar het instituut te brengen en thuis een oplossing voor hun dier(en) te zoeken tijdens de retraites of stages waarvoor ze zich hebben ingeschreven.

Wij danken u voor uw medewerking.

Geleid bezoek

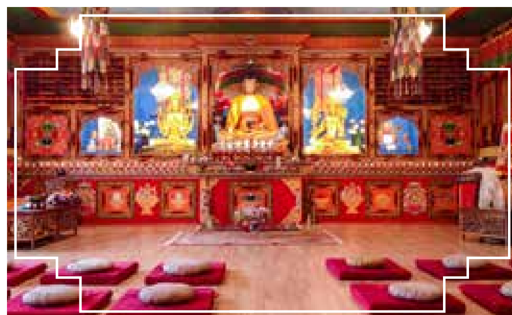
Wij voorzien een wekelijkse rondleiding op zondag. Iedereen is welkom!

Iedere zondag wordt om 13u30 een rondleiding gegeven. Dit gebeurt door medewerkers van het instituut en in beide landstalen. Reserveren is niet nodig. Gelieve u om **13u15** aan te melden.

De wandeling voert langs het grote Boeddhabeeld, het monument voor de vrede (de stoepa) en de grote en de kleine tempel. U krijgt ook uitleg over het boeddhisme en de activiteiten van het instituut.

Uw bijdrage is €4 per persoon. Kinderen t/m 12 jaar gratis, t/m 18 jaar €2. Koffie/thee en koekjes zijn inbegrepen.





TIBETAANS INSTITUUT SCHOTEN

U wordt van harte uitgenodigd om deel te nemen aan de activiteiten die het instituut aanbiedt.

Iedere **maandagavond** is gewijd aan geleide stille meditatie, (shinee, de geest tot rust brengen). Een van onze ervaren medewerkers geeft voor en/of tijdens de meditatie raadgevingen als ondersteuning van onze beoefening. De geleide meditatie geeft de gelegenheid zowel aan beginners om kennis te maken met mediteren als aan alle beoefenaars om stapsgewijs meer ervaring op te bouwen. Iedereen die graag wil mediteren is welkom en kan de groep vervoegen op elk moment van het jaar.

Iedere **dinsdagavond** is gewijd aan stille meditatie. Deze wordt begeleid door een van onze ervaren medewerkers. Het is een ideale manier om samen in een inspirerende ruimte te oefenen. Iedereen is welkom op elk moment van het jaar.

Iedere **donderdagavond** is er een vaste dharma bijeenkomst, met drie mogelijkheden:

- de sadhana van Tchenrezig, gevolgd door een onderricht van de Lama's.
- de sadhana van Tchenrezig, gecombineerd met stille meditatie.
- de sadhana van Mahakala en Tchenrezig.

De voorgestelde **dagprogramma's** hebben plaats op **zaterdag**. Om deel te nemen dient u zich vooraf in te schrijven. In de bijdrage is een maaltijd met soep, brood en kaas inbegrepen.

Drie **zondagnamiddagen** organiseren we een opendeurdag met een geleid bezoek.

Ook dit jaar bieden we een drieluik 'Starten met het Boeddhisme' aan, telkens op een **zaterdag namiddag**.

In 2018 bieden we een nieuwe activiteit aan: **3 stilte dagen op zondag**.

Meer informatie vind u in ons programma.

Iedereen is welkom: boeddhist of niet-boeddhist, beginneling of gevorderde. Na elke activiteit is er in de bibliotheekruimte gelegenheid om na te praten met een kopje thee en koekjes.

Het dharma-winkeltje is open iedere weekdag tijdens de kantooruren en ook voor en na iedere activiteit.

Talrijke schoolgroepen en culturele verenigingen brachten ons de voorbije jaren een bezoek. Het instituut beschikt immers over ruime faciliteiten en een deskundige organisatie om groepen te ontvangen. Een jarenlange ervaring op dit gebied heeft aangetoond dat een bezoek aan het Tibetaans Instituut een waardevolle aanvulling kan zijn op de lessen godsdienst, zedenleer en op het programma van de meeste culturele verenigingen. Voor concrete afspraken of bijkomende informatie, gelieve contact te nemen met het kantoor: **tibetaans.instituut@tibinst.org**

Programma's kunnen veranderen, raadpleeg daarom regelmatig onze website www.tibinst.be of volg ons op facebook voor de actuele informatie over onze activiteiten!

PROGRAMMA 2018

Elke maandagavond, om 20u
Met uitzondering van 2 april (Paasmaandag), 21 mei (Pinkstermaandag), 24 december (Kerstavond)

Geleide stille meditatie



Iedere maandagavond is er een geleide stille meditatie (shinee, de geest tot rust brengen). Een van onze ervaren medewerkers geeft voor en/of tijdens de meditatie raadgevingen als ondersteuning van onze beoefening. De geleide meditatie geeft de gelegenheid zowel aan beginners om kennis te maken met mediteren als aan alle beoefenaars om stapsgewijs meer ervaring op te bouwen. Iedereen die graag wil leren mediteren is welkom en kan de groep vervoegen op elk moment in het jaar.

De meditatie die we beoefenen heet **Shinee** wat betekent kalmte meditatie of 'verblijven in rust'. Onze geest is uitermate grillig en onvoorspelbaar. Allerlei soorten gedachten zetten ons vaak aan tot handelingen waarvan de gevolgen teleurstellend kunnen zijn en een onbehaaglijk gevoel of zelfs lijden kunnen veroorzaken. In het beste geval kennen we een soort welbehagen, dat echter van tijdelijke en veranderlijke aard is. Pas als we onze geest leren temmen, kunnen we een stabiel geluk ervaren dat niet afhankelijk is van externe factoren.

Meditatie gebeurt in eerste instantie op een formele manier, al zittend op een kussen of op een stoel. Geleidelijk zal deze meditatieve ervaring ook doorstromen in ons dagelijks leven.

De praktijk van de meditatie beoogt een fundamentele transformatie van ons hele wezen en niet alleen een verandering van bepaalde aspecten ervan. Deze transformatie zal ons gaandeweg toestaan om op een wijze en betekenisvolle manier te reageren op alles wat zich voordoet. Stapsgewijs ontstaat de natuurlijke staat van stabiliteit, openheid en helderheid in de geest. Iedereen is welkom.

Bijdrage: € 2

Elke dinsdagavond, om 20u
Met uitzondering van 25 december (Kerstmis)

Stille meditatie

Naast de geleide stille meditaties op maandag willen we ook stille meditaties aanbieden.

Dit voor mensen die graag uit het aanbod van maandag de technieken die hen het beste liggen verder willen trainen of voor mensen die liever een uur in de stilte mediteren.

Natuurlijk ook voor mensen die graag meerdere avonden per week samen willen mediteren. Als u begint met meditatie raden wij u aan om de geleide meditaties op maandag te volgen.

Bijdrage: € 2

Om 20u, donderdag:

4, 11 en 18 januari
1, 8, 15 en 22 februari
1, 8 en 15 maart
5, 12 en 26 april, 3,10 en 31 mei
7, 21 en 28 juni
2, 9, 16, 23 en 30 augustus
6 en 27 september
4, 18 en 25 oktober
8, 15 en 29 november
6, 13 en 20 december

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie



Wie is Tchenrezig?
Tchenrezig is de Tibetaanse naam van de bodhisattva van het mededogen. In het Sanskriet spreken we van Avalokiteshvara. Een bodhisattva is een wezen dat de verlichting of de boeddhastaat heeft bereikt, maar toch telkens terug wenst te komen om het lijden van de anderen te verlichten en hen te helpen zich te bevrijden. Zijn of haar mededogen strekt zich uit naar alle levende wezens zonder onderscheid, zowel vrienden, vijanden, bekenden als onbekenden.

In de tempel staat het beeld van Tchenrezig links naast het grote boeddhabeeld. Hij wordt er voorgesteld met vier armen. In China en Japan neemt hij een vrouwelijke vorm aan.

De vier armen staan symbool voor de vier onmetelijke kwaliteiten waar elke boeddhist naar streeft: grenzeloze liefde, grenzeloos mededogen, grenzeloze vreugde en grenzeloze gelijkmoedigheid. Soms wordt Tchenrezig met duizend armen en elf gezichten afgebeeld. De duizend armen illustreren dan de wil en de bereidheid om zoveel mogelijk levende wezens in alle richtingen te helpen.

Is Tchenrezig een god?
Tchenrezig vertegenwoordigt een ideaal. Het is de verpersoonlijking van alle kwaliteiten die te maken hebben met het gericht zijn op anderen: liefde, mededogen, altruïsme en welwillendheid. Men kan zeggen dat overal waar deze eigenschappen zich manifesteren, Tchenrezig aanwezig is. Hij drukt de perfectie van een onbegrensd mededogen uit en staat symbool voor dat verlichtingsaspect.

Tchenrezig is dus geen god in de gebruikelijke betekenis van het woord. De meditatie van Tchenrezig laat de beoefenaar toe om de kracht van mededogen in zichzelf te (h)erkennen, te activeren en verder te ontwikkelen.

Sommige mensen, zoals de Dalai Lama, worden beschouwd als emanaties van Tchenrezig.

Moet men een beoefenaar van het boeddhisme zijn om deel te nemen aan het ritueel?

Het gaat hier inderdaad om een boeddhistische beoefening. Maar mededogen is een universele waarde. Daarom is het mogelijk om deel te nemen aan deze rituele meditatie zonder boeddhist te zijn en eveneens de weldaden voor zichzelf en voor anderen ervan te ondervinden.

Kan ik ook deelnemen als ik nog nooit heb gemediteerd?
Dat is zeker geen belemmering. In het begin kunt u gewoon naar de klanken luisteren en u openstellen voor de sereniteit die dit ritueel voortbrengt. U kunt de teksten ook mee reciteren met de anderen en later de betekenis ervan beter begrijpen door deel te nemen aan een onderricht over Tchenrezig.

Hoe zit die meditatie in elkaar?
Bij deze meditatie zijn zowel lichaam, spraak en geest betrokken.

Lichaam
Men neemt de meditatiehouding aan, gezeten op een meditatiekussen, de rug recht en het lichaam zoveel mogelijk ontspannen. Indien zitten op een kussen te lastig is, kunt u ook gewoon op een stoel plaatsnemen.

Spraak
De deelnemers reciteren samen de tekst. Indien u (nog) niet zelf over de tekst beschikt, kunt u die vinden achteraan in de tempel. Het zijn lange rechthoekige boekjes met een rode kaft. Op een bepaald moment reciteren de deelnemers gedurende enkele minuten de mantra van Tchenrezig. Een mantra is een sacrale formule in het Sanskriet, die de essentie van de meditatie vertegenwoordigt. De mantra van Tchenrezig luidt "Om mani peme hoeng". Het is het reciteren zelf, onderbouwd met het nodige onderricht, dat zal toelaten om de diepe betekenis van de mantra beter te begrijpen. Het reciteren van de mantra wordt gevolgd door een moment van stille meditatie.

Daarna reciteren we de rest van de tekst. Het ritueel eindigt met een tekst waarbij alle verdiensten die tijdens het ritueel werden opgestapeld, worden aangeboden ten dienste van alle levende wezens.

Geest
Het spreekt vanzelf dat de rituele meditatie weinig effect zal hebben, als de motivatie van de beoefenaar zwak is, of wanneer hij of zij voortdurend afgeleid is. Daarom is het belangrijk zich te concentreren op de bedoeling en de motivatie van de praktijk, namelijk mededogen ontwikkelen voor alle levende wezens zonder onderscheid. Als dit op een juiste manier gebeurt tijdens de formele meditatiesessies, zal dit ook doorstromen in het dagelijkse leven.

Waarom reciteren we de teksten in het Tibetaans?
Dat is een eeuwenoude traditie en heeft meteen ook het voordeel dat iedereen, welke ook zijn taal is, kan deelnemen aan de meditatiesessie. De teksten zijn zo geschreven dat ze gemakkelijk zingend gereciteerd kunnen worden. De Tibetaanse tekst is telkens voorzien van een transliteratie en een Nederlandse vertaling, want begrijpen wat je reciteert is natuurlijk essentieel. Wanneer je thuis deze meditatie wil doen, kunt u ze eventueel ook gewoon in het Nederlands reciteren. Wie weet pakt een volgende generatie het misschien anders aan…

Ik merk dat ik moeilijk kan volgen.
De tekst volgen is niet bijzonder moeilijk, maar als beginner kunt u wel eens de draad verliezen. Af en toe worden één of meerdere zinnen herhaald, meestal drie maal. In de teksten die ter beschikking liggen, zijn al een paar zaken in kleur gemarkeerd om u te helpen. Soms wordt een korte versie van de meditatie gereciteerd. Daarom is het goed om plaats te nemen naast iemand die al langer ervaring heeft. Deze persoon zal u graag helpen, als u een seintje geeft. Aarzel ook niet om vooraf of achteraf een woordje uitleg aan iemand te vragen.

Praktisch
Achteraan in de tempel liggen de teksten van de Tchenrezig meditatie ter beschikking. Vergeet niet om ze na de meditatie terug te leggen.

U kunt ook de tekst en een geluidsopname op CD in het winkeltje kopen. Op die manier kunt u deze meditatie ook thuis doen.

Bijdrage: € 2

Donderdag 25 januari, 29 maart, 17 mei en 13 september, om 20u

Meditatie van Mahakala en Tchenrezig



Tijdens deze avonden worden de sadhana van Mahakala en van Tchenrezig achtereenvolgens uitgevoerd in onze tempel. Ze vertegenwoordigen respectievelijk het toornige (Mahakala) en het vredevolle (Tchenrezig) aspect van mededogen.

Mahakala is de toornige emanatie van Tchenrezig, de bodhisattva van mededogen. De zesarmige Mahakala beschermt de Dharma en de centra waar het onderricht en de rituelen plaatsvinden tegen negatieve invloeden en vijandige krachten. Hij beschermt de beoefenaar tegen angst, boosaardigheid en mentale duisternis, ongeacht de bron van deze negativiteit: van buitenaf of van binnenuit.

Mahakala verschijnt te midden van een vlammenzee waar geen enkele vijand weet door te komen. Hij hanteert een vlijmscherpe zeis die dwars door onze negatieve gewoontepatronen heen snijdt. Geen enkele storende emotie ontkomt er aan. Onverschrokken worden ze allen door Mahakala met wortel en tak uitgeroeid. Dankzij de dagelijkse beoefening van deze praktijk in Yeunten Ling heeft onze mandala een sterke connectie opgebouwd met deze godheid.

Bijdrage: € 2

Donderdag 22 februari, om 20u

Meditatie van Tchenrezig gevolgd door Losar (Tibetaans Nieuwjaar) receptie

Een feestelijke receptie ter gelegenheid van het Tibetaans Nieuwjaar, dat dit jaar op 16 februari valt. U bent allen na de Tchenrezig meditatie welkom op dit gezellig samenzijn. Aarzel niet vrienden en familie mee te brengen! Indien u versnaperingen, frisdrank of wijn wenst te schenken, mag u deze bij aankomst op de feesttafel in de bibliotheek zetten.

DONDERDAGAVOND VOORDRACHTEN

Vorig jaar gingen we van start met het drie-jarenprogramma op basis van de tekst geschreven door de Tibetaanse leraar Gampopa:

"Het Juweel van de Bevrijding: De Wens Vervullende Edelsteen van het Edel Onderricht"

Over een periode van drie jaar (2017-2019) bespreken we de essentie van deze tekst. In 21 sessies worden de stadia van het boeddhistische pad gepresenteerd: 7 donderdagavondsessies per jaar. Het is een unieke kans voor nieuwkomers en beginners om een helder overzicht te krijgen van het boeddhistische pad of een inzicht te krijgen in de afzonderlijke onderwerpen. Voor de gevorderde studenten is het een prachtige gelegenheid om hun begrip te verdiepen en te versterken.



De in 2017 besproken onderwerpen – de boeddhanatuur; het waardevolle mensenleven; de spirituele leraar; de vergankelijkheid; het lijden van het cyclische bestaan; karma, oorzaak en gevolg; liefdevolle vriendelijkheid en mededogen – vormen de basis van het boeddhistische pad.

In het tweede jaar starten we met de methode of beoefening voor het bereiken van het boeddhaschap.

Gampopa wordt gezien als de grondlegger van het Kagyu-pad binnen het Tibetaans boeddhisme, waar ons Instituut ook deel van uitmaakt. Bij de Kadampa-leraren verdiepte Gampopa zich in het Lamrim-onderricht: de lessen over de graduele stadia van het pad naar de verlichting, die de woorden van de Boeddha samenbrengen in een overzichtelijk geheel. Om deze geleidelijke aanpak nog te verbeteren, combineerde hij het met de Mahāmudrā-lessen. Deze ontving hij van zijn voornaamste leraar, de grote Tibetaanse yogi Milarepa. Door het Kadampa- en Mahāmudrā-onderricht samen te brengen bracht hij een stroming tot gang, die we nu kennen als de Kagyu-traditie.

Deze grote leraar componeerde verscheidene teksten. Zijn meest gekende en alom gewaarde tekst is "Het Juweel van de Bevrijding: De Wens Vervullende Edelsteen van het Edel Onderricht".

Reeds meer dan acht eeuwen legt dit onderricht een grondige basis voor de studie en de beoefening van het boeddhisme. Het gaat stap per stap doorheen het

boeddhistische pad en eindigt bij het bereiken van de staat van het boeddhaschap. De tekst beschrijft en verduidelijkt de stadia van het pad naar de verlichting zo helder dat hij bestudeerd en begrepen kan worden zonder uitgebreid opzoekingswerk in andere teksten en commentaren. Daarom kunnen we hier spreken over een echt "Juweel". Dit onderricht is bedoeld voor iedereen die zich spiritueel wil ontplooien. Het is bijzonder geschikt voor de Westerse leek en vormt een essentieel compendium voor boeddhistische beoefenaars van alle niveaus.

Jaar 2 - 2018

1. Het Nemen van Toevlucht en Geloften
2. Het Ontwikkelen van de Verlichtingsgeest
3. Het Beoefenen van de Wensende Verlichtingsgeest.
4. Het Beoefenen van de Uitvoerende Verlichtingsgeest: de Zes Perfecties
5. De Perfectie van Vrijgevigheid
6. De Perfectie van Morele Zelfdiscipline
7. De Perfectie van Geduld

Donderdag 22 maart, om 20u

Het Nemen van Toevlucht en Geloften, met Lama Tashi Nyima

De methode of het pad dat ons leidt naar de verlichting start met het nemen van toevlucht. Wat betekent het om toevlucht te nemen? Hoe neem je toevlucht en wat zijn de voordelen ervan? Aanvullend bespreken we het nemen van de geloften voor individuele bevrijding. Het nemen van toevlucht en geloften vormt de basis voor het ontwikkelen van de verlichtingsgeest.

Bijdrage: € 6 (leden € 4,50)

Donderdag 19 april, om 20u

Het Ontwikkelen van de Verlichtingsgeest, met Lama Tashi Nyima

Als we de verlichtingsgeest – bodhicitta – tot ontwikkeling wensen te brengen moeten we eerst begrijpen wat hiermee wordt bedoeld: Wat is nu juist de verlichtingsgeest? Wat wil je ermee bereiken? Op welke manier kan je dit tot stand brengen? Bij wie en hoe neem je de bijhorende geloften? Wat doe je als je deze geloften breekt?... Op basis van deze en andere vragen ontdekken we samen deze altruïstische motivatie, een absolute voorwaarde als je verder wil op het pad van het Mahayana-boeddhisme.

Bijdrage: € 6 (leden € 4,50)

Donderdag 24 mei, om 20u

Het Beoefenen van de Wensende Verlichtingsgeest, met Lama Tashi Nyima

De beoefening van de wensende verlichtingsgeest wordt uitgelegd aan de hand van vijf methoden: de methode voor het niet verliezen van bodhicitta, de methode om bodhicitta niet te laten verzwakken, de methode om de kracht van bodhicitta te vergroten, de methode om bodhicitta te verdiepen en de methode om bodhicitta niet te vergeten. Dit vormt de voorbereiding die we nodig hebben om over te kunnen gaan tot de beoefeningen van bodhisattva's.

Bijdrage: € 6 (leden € 4,50)

Donderdag 14 juni, om 20u

Het Beoefenen van de Uitvoerende Verlichtingsgeest: de Zes Perfecties, met Lama Zeupa

De zes perfecties, de beoefeningen van bodhisattva's, zijn wat we verstaan onder het beoefenen van de uitvoerende verlichtingsgeest. Tijdens deze sessie geeft Lama een algemene presentatie van deze zes op basis van hun volgorde, definitie, karakteristieken, enz. We krijgen een duidelijk zicht op de opbouw van deze beoefeningen en welke beoefeningen ons op welke manier verder op het pad brengen. Na deze sessie zijn we goed voorbereid om elke beoefening in de diepte te bestuderen.

Bijdrage: € 6 (leden € 4,50)

Donderdag 20 september, om 20u

De Perfectie van Vrijgevigheid, met Lama Tashi Nyima

De eerste beoefening van de uitvoerende verlichtingsgeest is deze van vrijgevigheid. Hoe beoefen je vrijgevigheid? Wat is vrijgevigheid en wat is het zeker niet? Wie of wat is het juiste object voor de beoefe-

ning van vrijgevigheid en met welke motivatie gaat deze praktijk gepaard ... dit en andere punten worden besproken tijdens deze sessie. Verder legt Lama ons uit wat het betekent om vrijgevigheid tot vervolmaken, het bereiken van de perfectie van vrijgevigheid, en tot welk resultaat dit leidt.

Bijdrage: € 6 (leden € 4,50)

Donderdag 11 oktober, om 20u

De Perfectie van Morele Zelfdiscipline, met Lama Tashi Nyima

De tweede beoefening van de uitvoerende verlichtingsgeest is deze van de morele zelfdiscipline. Wat houdt deze beoefening in? Wat is de definitie, welke soorten van ethiek zijn er en wat zijn hun karakteristieken? Lama gidst ons door deze praktijk, die leidt tot de perfectie van morele zelfdiscipline.

Bijdrage: € 6 (leden € 4,50)

Donderdag 22 november, om 20u

De Perfectie van Geduld, met Lama Zeupa

De derde beoefening van de uitvoerende verlichtingsgeest is deze van geduld. Wat wordt er verstaan onder geduldig zijn bij de beoefeningen van bodhisattva's. Wat is de specifieke definitie? Op basis van welke methode kan men geduld tot ontwikkeling brengen? Dit en andere punten vormen de beoefening die ons brengt tot de perfectie van geduld.

Bijdrage: € 6 (leden € 4,50

Jaar 3 - 2019

1. De Perfectie van Enthousiaste Volharding
2. De Perfectie van Meditatieve Concentratie
3. De Perfectie van Wijsheid
4. De Vijf Paden
5. De Tien Niveaus of Bhumis
6. Het Perfectie Boeddhaschap
7. De Activiteit van een Boeddha

DAGPROGRAMMA'S

Zaterdag 10 maart, om 10u30

De 4 edele waarheden, met Lama Tashi Nyima



Wat ons als mensen verbindt is onze wens om gelukkig te zijn en de impuls om lijden te vermijden. Deze impuls behoort tot de natuur van alle levende wezens en houdt ons van dag tot dag, van uur tot uur in beweging. Toch is heel het bestaan van lijden doordrongen. Het lijden is veelvoudig en alomtegenwoordig. Dat is de concrete ervaring van alle levende wezens. Deze ervaring noemen we de waarheid van het lijden. Om het lijden te kunnen transformeren moeten we het eerst leren kennen. Dit is wat we dit weekend gaan doen.

De vier edele waarheden behoren tot het fundament van de boeddhistische canon. Het is het centrale thema in de eerste cyclus van Boeddha's onderrichtingen. De boeddha gaf dit onderricht in het hertenpark in Benares, op verzoek van de 5 asceten waarmee hij vroeger in de wouden had geoefend. Het onderricht duurde 9 jaar en omvat de waarheid van het lijden, de waarheid van de oorsprong van het lijden, de waarheid van het beëindigen ervan en de waarheid van de weg die naar het ophouden van lijden leidt. De vier edele waarheden maken duidelijk dat lijden inherent is aan het leven maar dat we allen over het potentieel beschikken om aan die toestand een einde te maken.

Aan de basis van het lijden liggen immers de destructieve emoties zoals afkeer en verlangen. Beide vinden hun oorsprong in verkeerde opvattingen over het ik. Destructieve emoties leiden tot destructief gedrag en dit laat sporen na in onze bewustzijnsstroom. Er worden zaden geplant die als de juiste omstandigheden zich voordoen tot lijden zullen rijpen.

Boeddha wordt vaak met een dokter vergeleken. Hij stelt de diagnose lijden en identificeert de oorzaken. Het achtvoudige pad dat hij voorstelt om het lijden te stoppen is dan het medicijn. Als onze schadelijke gewoonten op het niveau van lichaam, spraak en geest uiteindelijk ophouden zullen we in staat zijn om het lijden te transformeren tot verlichting.

Het is aan ons om te kiezen of we dit medicijn zullen innemen of niet.

Bijdrage: € 25 (soepmaaltijd inbegrepen)

Zaterdag 12 mei, om 10u30

De 6 paramita's, met Lama Tashi Nyima

Paramita of transcendente volmaaktheid betekent letterlijk oversteken naar de andere oever. Het is één van de methoden in het Boeddhisme om onze geest te trainen om een gelukkig leven te leiden. De 6 paramita's zijn vrijgevigheid, morele ethiek, geduld, enthousiaste energie, meditatie en wijsheid.

We kunnen deze toepassen op elke situatie in ons leven. Het is niet nodig boeddhist te zijn om deze filosofie in praktijk te brengen.

Bijdrage: € 25 (soepmaaltijd inbegrepen)

Zaterdag 23 juni, om 10u30

Tibetaanse yoga, met Lama Zeupa

In de Boeddhistische psychologie wordt het verband tussen lichaam en geest benadrukt. Lama Zeupa onderzoekt al jaren op experimentele wijze manieren om vanuit een geestelijke hygiëne de gezondheid van het lichaam te bevorderen. Tijdens deze dag krijgen we volop de gelegenheid om aan de hand van intensieve oefeningen Lama's bevindingen in de praktijk te brengen.

Lama biedt ons een uitgelezen selectie uit het rijke aanbod van diverse mentale krijgskunsten die hij zich in de loop der jaren door intensieve training en discipline heeft eigen gemaakt. Zowel energie-oefeningen, het beheersen van de ademhaling, stretching en evenwichtsoefeningen als geleide meditaties komen aan bod. Lama put hierbij uit de rijke traditie van de Nangpee yoga, de Hatha yoga en de Qi Gong.

Doe liefst losse kleding aan, waarin u vlot kunt bewegen.

Bijdrage: € 25 (soepmaaltijd inbegrepen)

Zaterdag 8 september, om 10u30

Shinee of kalmte meditatie, met Lama Zeupa



Shinee is voor onze lama's de basis van elke praktijk. Wanneer deze kalme geest als basis ontbreekt, zullen de meer specifieke praktijken zoals analytische meditatie of het opbouwen van visualisaties enkel tot verwarring leiden.

Onze geest is als een woelig water: aan de oppervlakte wild en fel maar op de bodem is alles rustig en stil. De bodem verwijst naar de ware natuur van onze geest. Om die natuur te leren kennen, kunnen we mediteren.

In onze centra is het fundament van de meditatiepraktijk de Shinee of de kalmtemeditatie. Shinee betekent 'in vrede vertoeven'. De beoefening van Shinee helpt ons de geest tot rust te brengen en eenpuntig te concentreren. Zo kan de geest verwijlen in een toestand van onverstrooidheid, zonder dat hij wordt meegesleurd door een stroom van discursieve gedachten. Welke gedachte er ook opkomt, we laten haar gewoon zijn, zonder tussen te komen. Het ontwikkelen van tegenwoordigheid van geest is dan ook een belangrijk oogmerk van deze cyclus. We leren met onze aandacht ten volle aanwezig te zijn in het huidige moment.

Bijdrage: € 25 (soepmaaltijd inbegrepen)

Zaterdag 8 december, om 10u30

Shinee of kalmte meditatie, met Lama Zeupa

Meer informatie volgt op onze website.

Bijdrage: € 25 (soepmaaltijd inbegrepen)

Inschrijving en voorafbetaling voor de dagprogramma's is noodzakelijk.

Zondag 4 februari, zondag 29 april, zondag 3 juni

Stilte dagen

NIEUW!



Wie zin heeft om een dag Shinee (kalmte meditatie) te beoefenen is welkom op onze stilte dagen. Deze dagen verlopen in stilte, tijdens de lunch worden op een ingetogen toon gedachten en ervaringen gewisseld.

Begeleider: Manu Grisar

Dagindeling
- Meditatie van 10u30 tot 12u, een korte pauze is voorzien
- Lunch: van 12u tot 12u30
- Ligmeditatie: van 12u45 tot 13u15
- Meditatie: van 13u30 tot 15u, een korte pauze is voorzien
- We ruimen samen in stilte op.
- Kopje thee en een koekje, en de mogelijkheid om even na te praten
- Einde: 16u

Iedereen is welkom.
Eigen lunchpakket meebrengen!

Bijdrage: € 10

Om 10u30, zondag:

28 januari	**23 september**
11 maart	**21 oktober**
22 april	**18 november**
27 mei	**2 december**
24 juni	

Shamatha groep

De Shamatha groep richt zich tot beoefenaars die eerder zowel de zomerretraite als de Shinee retraite voor gevorderden hebben gevolgd. De deelnemers komen één dag per maand samen om gezamenlijk Shinee te beoefenen. De Shamatha dagen verlopen in stilte, maar tijdens de lunch is er gelegenheid om op ingetogen wijze van gedachten te wisselen.

U raadpleegt best regelmatig de website voor mogelijke wijzigingen van datum of uur. Eigen lunchpakket meebrengen!

Bijdrage: € 10

Zaterdag 16 juni en zaterdag 20 oktober, om 10u tot 15u

Introductie tot het Tibetaanse alfabet en woord-voor-woord vertaling van de Meditatie van Tchenrezig, met Jeroen Collier



In onze centra reciteren we gebeden en meditatieteksten in het Tibetaans. Hierbij treden we in de voetsporen van onze lama's en de recitatietraditie van het Tibetaans boeddhisme. Het Tibetaanse schrift heeft geen connectie met het westerse schrift en is hierdoor onleesbaar zonder studie van de taal. Om dit probleem op te vangen maken we in onze gebedsteksten standaard gebruik van een transliteratie en bijhorende vertaling naar het Nederlands of het Frans. Hierdoor kunnen we reeds een goede beoefening uitbouwen.

Om onze studenten de mogelijkheid te geven om een nog directere connectie te verkrijgen met de originele tekst organiseren we dit jaar twee lesmomenten:

1. Introductie van het Tibetaanse alfabet: uitspraak en schrijfwijze
Zaterdag 16 juni, van 10u tot 15u

In functie van de beoefening en recitatie van de Tibetaanse 'pecha's' en gebeden bekijken we de basisprincipes van het Tibetaanse schrift: het alfabet, de uitspraak, schrijfmethode, de opbouw van een woord, enz.

Benodigdheden: ruitjespapier of wit papier, potlood en lat; 3 euro voor een kalligrafiepen

2. Woord-voor-woord vertaling van de meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 20 oktober, om 10u tot 15u

Op deze dag gaan we samen door de Tibetaanse tekst van de meditatie van Tchenrezig. We bespreken de betekenis van elk individueel woord en bekijken ook de betekenis per zinsdeel. Verder oefenen we de uitspraak.

Benodigdheden: de pecha-tekst 'Meditatie van Tchenrezig' – deze tekst kan ook op de dag zelf worden aangekocht en is beschikbaar in de winkel van het instituut – papier en pen voor het nemen van notities

Beide lesmomenten vormen één doorlopend geheel, het is dan ook niet mogelijk om ze afzonderlijk te volgen.

Deze lessen worden verzorgd door Jeroen Collier, vertaler van het instituut.

Bijdrage voor de twee lesmomenten: € 25
Eigen lunchpakket meebrengen.

GELEIDE BEZOEKEN

Zondag 25 maart, zondag 17 juni en zondag 28 oktober om 15u

Drie geleide bezoeken op zondag

Voor vele mensen is deze rondleiding, die een klein uur duurt, een eerste en aangename kennismaking met het instituut en met het boeddhisme. Belangstellenden krijgen uitleg over de Boeddha, het boeddhisme, de stoepa en het tempelgebouw. We bezoeken de tempel binnen en vernemen meer over de symboliek van wat we zien. Allerlei vragen kunnen aan bod komen, zoals: hoe kwam het boeddhisme in het Westen terecht, wat



is de functie van het Instituut en zo meer. Iedereen is welkom. Breng gerust familieleden en vrienden mee. Vooraf inschrijven is niet nodig. Gelieve een kwartier voor aanvang aanwezig te zijn.

Bijdrage: € 4 (koffie/thee en koekjes inbegrepen) of € 2 (jongeren van 12 tot en met 18 jaar)

Zondag 28 oktober

Dag van het boeddhisme

In samenwerking met de B.U.B.
Meer informatie volgt later op de website.

MIDDAGPROGRAMMA'S

'Starten met Boeddhisme', met Marcus Van Roosbroeck en Manu Grisar





We willen in een drietal lessen mensen de kans geven om zonder enige voorkennis vertrouwd te geraken met het Boeddhisme, niet alleen de theorie, maar ook de praktijk.

Elke les zal starten met een theoretische voordracht van ongeveer 45 minuten waarin we jullie meenemen op een reis in India waar we het leven van de Boeddha vertellen, de verspreiding volgen via de zijderoute naar China om te eindigen in Tibet en tenslotte de nodige aandacht besteden aan de kleurrijke iconografie van het Tibetaans Boeddhisme. Nadien nemen we jullie mee in de wereld van de praktijk, waar alles van de eerste stap in de tempel zal uitgelegd worden.

Voor het praktisch gedeelte zorgt Manu Grisar, gids, Boeddhistisch Consulent bij ZNA en begeleider bij de wekelijkse meditatie en puja's. Voor het theoretische gedeelte rekenen we op Marcus Van Roosbroeck, gids en gevormd in boeddhistische geschiedenis en kunst door verschillende universitaire opleidingen.

Het geheel omvat drie lesnamiddagen:

Zaterdagnamiddag 20 januari (14u > 16u30)

1. Het leven van de boeddha

Theorie: Vanuit de teksten en met de nodige aandacht voor de tijdsgeest waarin de Boeddha leefde vertellen we aan de hand van een PowerPoint het leven van de Boeddha. Geen enkele voorkennis nodig.

Praktijk: Voor mensen die niets weten over de tempel: 'Wat doe je nu in een tempel en wat beter niet: schoenen uitdoen, hoe kom je binnen, wat gebeurt er, de offerandes op het altaar, wat is meditatie, de meditatiehouding en het waarom van deze houding.'

Bijdrage: € 5

Zaterdagnamiddag 27 januari (14u > 16u30)

2. Verspreiding van het boeddhisme

Theorie: Aan de hand van het nodige beeldmateriaal reizen we mee met het Boeddhisme van India naar het Zuiden en nadien ook via de zijderoute naar het Noorden om te eindigen in Tibet.

Praktijk: Wat zien we allemaal in de tempel?: instrumenten, bel, dordjee, reciteren van teksten (de drie delen van elke praktijk + proeven van meditatie).

Bijdrage: € 5

Zaterdagnamiddag 3 februari (14u > 16u30)

3. Iconografie in het boeddhisme

Theorie: Boeddhistische kunst, van aniconische kunst in India via Gandhara tot de kosmos van het Tibetaans Boeddhisme. Aan de hand van foto's bespreken we enkele stijlvormen en hun kenmerken en staan we stil bij de oorsprong van de ontelbare afbeeldingen in de Tibetaanse kunst.

Praktijk: Na twee dagen oefenen geraken we stilaan klaar voor het grotere werk. We leren in deze sessie hoe het visualiseren juist in zijn werk gaat. Een praktische begeleiding voor het opstarten van een basispraktijk.

Bijdrage: € 5

EXTRA

Zondag 6 mei

Feest naar aanleiding van een bijzondere verjaardag

- 40 jaar bestaan van Karma Sonam Gyamtso Ling
- 25 jaar bestaan van het Instituut in Schoten
- 20 jaar bestaan van onze tempel

Gelegenheidstoespraken, thanka tentoonstelling, muziek en dans, receptie... Iedereen hartelijk welkom!

Meer informatie volgt later.





NALANDA INSTITUUT BRUSSEL

Elke maandag-,dinsdag- en donderdagavond vinden er in het Nalanda Instituut begeleide stille meditaties plaats, soms voorafgegaan door raadgevingen voor beginners.

Elke woensdagavond zijn er poedja's, regelmatig gevolgd door een onderricht door één van de Lama's. Deze onderrichtingen worden voorlopig niet naar het Nederlands vertaald.

Hetzelfde onderwerp wordt immers meestal de dag nadien, op donderdagavond, in het Tibetaans Instituut in Schoten behandeld.

Het Nalanda Instituut ontvangt tevens groepen voor een geleid bezoek, al of niet gecombineerd met een voordracht 'Inleiding tot het boeddhisme'. Dit kan ook voor Nederlandstalige groepen worden georganiseerd.

Voor meer gedetailleerde informatie over de activiteiten in het Nalanda Instituut verwijzen wij u graag naar de Franstalige website.

www.tibinst.be



BRUG DER WIJSHEID KORTRIJK

De Brug der Wijsheid is een regionale locatie van Kagyu Yeunten Gyamtso Ling en werd in 2002 door de Stad Kortrijk als een culturele vereniging erkend.

De ervaring van de voorbije jaren heeft ons geleerd dat de meest vruchtbare activiteit de stille meditatie is. Daarom zullen we vanaf dit jaar de stille meditatie tweemaal per maand laten doorgaan op onze vaste locatie in Marke. Telkens op de eerste en de derde donderdag van de maand.

De meditaties gebeuren op basis van de raadgevingen van de Lama's verbonden aan het instituut.

Iedereen is welkom. De sessies staan open voor zowel beginners die willen leren mediteren als voor meer ervaren beoefenaars die graag samen met anderen oefenen. Beginners kunnen de eerste donderdag van de maand een uurtje vroeger komen voor wat uitleg omtrent de methode die gebruikt wordt.

De avonden vinden plaats op een **private locatie**. Daarom is het maximum aantal deelnemers beperkt. Gelieve u telkens online aan te melden via het aanmeldingsformulier op de website of ten laatste één dag vooraf een seintje te geven om uw aanwezigheid aan te kondigen. Dat kan via telefoon of e-mail.

U hoeft niets mee te brengen, maar wie een eigen meditatiekussen of bankje heeft, mag dit gerust meebrengen. Een dekentje is niet noodzakelijk maar wel handig. Ruim zittende kledij is gemakkelijk.

Bijdrage in de kosten € 2



Stille meditatie

De stille meditatie, eigen aan alle boeddhistische tradities, is erop gericht om de geest tot rust te brengen en te stabiliseren.

Onze geest is meestal uitermate actief en onvoorspelbaar. Allerlei soorten gedachten doorkruisen hem en zetten ons vaak aan tot handelingen waarvan de gevolgen teleurstellend kunnen zijn en een onbehaaglijk gevoel of zelfs lijden kunnen veroorzaken. In het beste geval kennen we een soort welbehagen, dat echter van tijdelijke en veranderlijke aard is. Pas als we onze geest leren temmen, kunnen we een stabiel geluk ervaren dat niet afhankelijk is van externe factoren.

Meditatie gebeurt in eerste instantie op een formele manier, al zittend op een kussen of op een stoel. Geleidelijk zal deze meditatieve ervaring ook doorstromen in ons dagelijks leven. Door regelmatig te oefenen, wordt de geest soepel en krijgen we minder last van storende emoties. Dit laat toe om vanuit een zekere gemoedsrust te handelen tijdens onze dagdagelijkse activiteiten.

Hoe ziet de avond eruit?
Voor wie voor het eerst komt en/of nog geen ervaring met meditatiepraktijk heeft, wordt er **de eerste donderdag van de maand** om 19u00 een introductie voorzien. Dan krijgt u meer uitleg over de methode die we gebruiken. Daarna kunt u aansluiten bij de meditatie¬sessie van 20u.

Wenst u een introductie bij te wonen, vink dan in het aanmeldings¬formulier op de website het overeenstemmende vakje aan, of neem in elk geval even vooraf contact op.

19u introductiesessie (alleen op de eerste donderdag, na voorafgaande afspraak)
20u stille geleide meditatie
21u gelegenheid voor vragen, thee en wat bijpraten
21u30 einde

Wanneer?
Op de eerste en derde donderdag van de maand:
4 en 18 januari, 1 en 15 februari, 1 en 15 maart, 5 en 19 april, 3 en 17 mei, 7 en 21 juni – Er zijn geen activiteiten in juli en augustus – 6 en 20 september, 4 en 18 oktober, 1 en 15 november, 6 en 20 december

Waar?
Hullekenstraat 5
8510 MARKE-KORTRIJK

Contactpersoon
Chantal Verspaille, tel: +32 (0)472 52 52 98
E-mail: brug.der.wijsheid@skynet.be

De data kunnen veranderen. Raadpleeg daarom regelmatig onze website **http://bdw.tibinst.be** of onze pagina op facebook **www.facebook.com/brugderwijsheid**



STICHTING TIBETAANS BOEDDHISME LIMBURG MAASTRICHT, NEDERLAND



Stichting Tibetaans Boeddhisme Limburg (TBL) bestaat uit een gemêleerde groep vrijwilligers en mensen die het boeddhisme een warm hart toedragen. TBL wil, door middel van het organiseren van verschillende activiteiten in Nederlands Limburg, een entree bieden tot de boeddhistische levensbeschouwing en in het bijzonder tot het instituut Yeunten Ling, België.

2018: Lodjong training door de Lama's in Maastricht

De praktijk van de Lodjong bestaat uit 7 gedeelten. En door deze 7 punten te oefenen, train je jezelf om de focus die je momenteel op jezelf richt, om die naar de ander te verleggen. Ondanks dat niemand wil lijden, is het alom tegenwoordig. En om eraan te ontsnappen passen we allerlei korte termijn oplossingen toe die echter helaas structureel niets oplossen. Ook hebben we de gewoonte om naar allerlei factoren buiten ons te wijzen als de oorzaak van onze ergernis of verdriet. Dus altijd zijn de externe omstandigheden schuldig aan onze ervaring van lijden.

Echter, de echte oorzaak van ons lijden is in onze geest te vinden: door de negatieve emoties die we daar ervaren. Daarom heeft het dus zin om met de Lodjong training aan de slag te gaan. De training leert ons namelijk om anders naar het leven te kijken. Tegenslag bijvoorbeeld laat ons niet langer meer bij de pakken neerzitten maar wordt gezien als een middel om vooruitgang te boeken. Alle omstandigheden die we in ons dagelijks leven tegenkomen worden ingezet voor innerlijke transformatie.

De volgende punten van de Lodjong training komen aan bod:

- De voorbereidende praktijken (reeds behandeld in 2017)
- Het opwekken van de verlichtingsgeest (bodhicitta)
- Raadgevingen voor het dagelijks leven
- Raadgevingen die het leven en de dood betreffen
- Criteria om de vooruitgang te toetsen
- Voorschriften om de geest te trainen waaronder de praktijk van uitwisseling (tonglen)
- Praktische raadgevingen

Het is mogelijk om je per bijeenkomst of voor de hele reeks in te schrijven.
Dit kan via **reservering@tibetaans-boeddhisme.eu**

De datums, tijden en leraren in 2018 zijn:
Maandag 5 februari 20u-21u45 met Lama Tashi Nyima
Woensdag 25 april 20u-21u45 met Lama Zeupa
Zaterdag 9 juni 10u30-15u45 met Lama Zeupa
Woensdag 24 okt. 20u-21u45 met Lama Tashi Nyima
Dinsdag 4 december 20u-21u45 met Lama Zeupa

€ 7,50 per deelnemer lezing,
studenten: € 4,00 op vertoon studentenpas
€ 27,50 per deelnemer oefendag

Zie onze **www.tibetaans-boeddhisme.eu** voor actuele informatie rondom de voordrachten.

Leraren van Kagyu Yeunten Gyamtso Ling



De Lama's komen in de regel 5x per jaar over uiteenlopende onderwerpen lesgeven. Graag vernemen ze van de luisteraars suggesties voor een volgende lezing! De leraren zijn dan ook nauw betrokken bij de deelnemers aan de TBL activiteiten. En omdat ze willen weten en helpen bij wat er leeft, mag je een persoonlijk gesprek aanvragen. Doordat er meer geïnteresseerden zijn in een lezing dan dat er plaats is, zal je wel even via een mailtje je komst moeten melden!

Activiteiten TBL

In het verlengde van de overdrachtslijn van de leraren, oefenen we ons in het temmen van onze geest en ondersteunen we elkaar op het pad van ontspannen ontwikkeling van onze aangeboren kwaliteiten. Hiervoor komen we enkele keren per maand in Maastricht samen. Iedereen is vrijblijvend en van harte welkom bij bijvoorbeeld de bijeenkomsten voor meditatie, yoga en recitatie van Tchenrezig!

Activiteiten organiseren doen we al sinds 2004, maar pas sinds 2012 zijn de activiteiten in een stichting ondergebracht. Bij het ter persen gaan van deze Kunchab, is TBL op zoek naar een eigen onderkomen. We hebben er vertrouwen in dat dit in het voorjaar van 2018 zal worden gerealiseerd. Dan worden o.a. de volgende bijeenkomsten weer in onze agenda opgenomen:

2x per maand meditatie bijeenkomsten



We starten de avond met een inleiding van ongeveer 15 minuten waarin kort wordt ingegaan op het boeddhistisch gedachtegoed en waarin meditatie suggesties worden aangedragen. Daarna mediteren we 45 minuten in stilte (elk kwartier wordt op de gong geslagen). Dit is geen cursus, er wordt verondersteld dat men reeds kan mediteren.

2x per maand yoga bijeenkomsten

Ook heeft TBL de gewoonte om tweemaal per maand een yogabijeenkomst te organiseren! Hatha yoga wordt aangeboden, waarin ook pranayama (ademhalings- oefeningen) aan bod komt. Er wordt rekening gehouden met eventuele individuele lichamelijke beperkingen, dus iedereen kan meedoen!

Recitatie van Tchenrezig

Verder bieden we de mogelijkheid aan om samen de recitatie van Tchenrezig te beoefenen. Voorafgaand aan de zingende recitatie van de tekst van Tchenrezig,

wordt er uitleg gegeven over de achtergrond van de tekst en over de opbouw ervan. Deze recitatie gebeurt in combinatie met een meditatie. Na afloop van de TBL bijeenkomsten is men vrijblijvend uitgenodigd om na te praten met thee.

Er wordt een kleine bijdrage voor deelname aan een bijeenkomst gevraagd.

Bezoek a.j.b. **www.tibetaans-boeddhisme.eu** voor informatie omtrent bijdrage, aanwezige voorzieningen en data van de bijeenkomsten.

Cursus inleiding in de Tibetaans boeddhistische meditatie

Mocht TBL een eigen ruimte kunnen huren, dan zal er reeds in het voorjaar van 2018 een cursus 'Inleiding in de Tibetaans boeddhistische meditatie' worden voorzien. Al vele jaren wordt er in 10 bijeenkomsten aandacht besteed aan een juiste houding en ademhaling. Ook komen er verschillende boeddhistische meditatietechnieken aan bod. Verder wordt summier de basis van de boeddhistische filosofie behandeld.

In de praktijk blijkt dat deze cursus geschikt is voor zowel beginners alsook voor mensen die reeds enige ervaring hebben met andere vormen van meditatie. Kennis over het hoe en waarom van meditatie wordt afgewisseld met beoefening. Elke week wordt het huiswerk samen met een samenvatting per mail toegezonden. Vrijblijvend wordt er driemaal een uurtje napraten met de medecursisten aangeboden en een afsluitende meditatiewandeling gemaakt.

Kosten voor de 10 lessen inclusief (les)materiaal is €135.

Verdiepende meditatie cursus

Voor degenen die reeds de inleidende meditatie cursus hebben gevolgd, wordt er een verdiepende cursus aangeboden. Daarin wordt er verder ingegaan op de filosofische achtergrond van het Tibetaans boeddhisme en wordt men in de gelegenheid gesteld de meditatie praktijk te intensiveren. Overige informatie over het verloop van de cursus wordt bekend gemaakt via onze website.

Vrijwilligers activiteiten

We vinden het belangrijk en gezellig om met gelijkgestemden regelmatig samen te komen om diverse activiteiten te ondernemen en samen het programma van TBL te ondersteunen. De aangemelde vrijwilligers variëren in leeftijd van jong tot oud en hebben diverse achtergronden. Als overeenkomst hebben we dezelfde interesse om te willen verdiepen in het boeddhisme en dit in ons dagelijks leven te integreren.

Wil je je aansluiten? Geef je dan (vrijblijvend!) op via **vrijwilligers@tibetaans-boeddhisme.eu** voor de vrijwilligersnieuwsbrief en lees zo over onze activiteiten door en voor vrijwilligers.

Blijf op de hoogte van TBL activiteiten
In onze digitale nieuwsbrief wordt elke maand het laatste nieuws en maandprogramma bekend gemaakt. Via onze website kun je je hiervoor inschrijven.

www.tibetaans-boeddhisme.eu
www.facebook.com/Tibetaans.Boeddhisme
www.twitter.com/TBLimburg

Heel graag vernemen je eventuele vragen. Aarzel daarom a.j.b. niet om voor meer informatie contact met ons op te nemen. Dit kan via **info@tibetaans-boeddhisme.eu**

We hopen je spoedig te ontmoeten bij een van onze activiteiten!



KARMA EUSEL LING VORSTENBOSCH, NEDERLAND

Het Tibetaans Boeddhistische Centrum Karma Eusel Ling (Tuin van het Heldere Licht) heeft een prachtige boeddhistische tempel, geheel in Tibetaans boeddhistische stijl ingericht, welke in 1999 door Lama Karta werd ingewijd. In de tuin van het centrum vindt u een gebedsmolen, voor iedereen toegankelijk. Het centrum biedt verschillende mogelijkheden, meditaties en onderricht, om uw bewustzijn te stimuleren.

In 2018 zal Lama Zeupa twee lezingen in Vorstenbosch geven:

Dinsdag 12 juni 2018 van 20u tot 22u: de Boeddha-natuur
In de vorige lezing heeft Lama de zeven punten van de training van de geest toegelicht ook wel de Lodjong praktijk genoemd. Deze praktijk brengt ons indien goed beoefend geleidelijk naar onze ware natuur ook wel de Boeddha-natuur.

In deze lezing geeft Lama Zeupa uitleg over deze Boeddha-natuur.

Dinsdag 13 november 2018 van 20u tot 22u: de Tcheud praktijk
De Tcheud praktijk wordt voornamelijk door de Nyinmapa en de Kayupa school in het Tibetaans Boeddhisme beoefend en wordt ook wel het doorsnijden van het ego genoemd. Lama Zeupa zal de tekst van deze krachtige praktijk toelichten waarna we gezamenlijk onder leiding van Lama de praktijk zullen uitvoeren

U bent van harte welkom!

Tevens zijn er in het voor- en najaar retraites, georganiseerd door Karma Eusel Ling, in Yeunten Ling

5 t/m 8 april en 1 t/m 4 november

Inschrijvingen en informatie
(bij Karma Eusel Ling)

Heuvel 1 – 5476 KG Vorstenbosch – Nederland
Tel: +31 (0)413 34 03 20 of +31 (0)413 36 26 76
E-mail: info@karmaeuselling.nl
Website: www.karmaeuselling.nl
Facebook: www.facebook.com/BoeddhistischCentrumKarmaEuselLing



SOUKHASIDDHI LING
GAUME

Sinds verschillende jaren organiseren de bewoners van deze regio uit het uiterste zuiden van ons land verschillende activiteiten: dit jaar biedt Soukhasiddhi Ling drie weekendretraites aan in de abdij van Orval.

Maandelijks wordt er een interreligieuze meditatie-avond gehouden in de abdij van Orval. Deze activiteiten staan open voor iedereen, welke ook zijn of haar geloofsovertuiging is.

Meer info over Soukhasiddhi Ling vindt u terug op de Franstalige website.

Contact
(Nicole Colin)

Rue de Villemont 328
B-6730 Bellefontaine
Tel: +32 (0)63 44 44 25
E-mail: soukhasiddhi.ling@gmail.com

UW STEUN IS BELANGRIJK

2

DANK AAN IEDEREEN!

Waarom wordt er een bijdrage voor de cursussen gevraagd?

Onze infrastructuren

Onze instituten bieden een mooie infrastructuur aan, die tegelijkertijd zorgt voor een grote stabiliteit in hun bestaan én die uw verblijf en deelname aan de activiteiten aangenaam maakt. Daarvoor worden grote inspanningen gedaan. Niet alleen op financieel gebied vraagt dit een voortdurende waakzaamheid, maar het vele werk kan ook enkel gebeuren als onze leden en vrijwilligers daaraan een aanzienlijke bijdrage leveren.

Met name in Yeunten Ling ligt het kostenplaatje hoog!

Ter informatie overlopen we even de belangrijkste uitgaven die in 2017 dienden te gebeuren:

- In het kasteel werd de elektriciteit aangepast aan de gangbare normen en werd een brandalarm installatie geïmplementeerd die ons door de brandweercontrole werd opgelegd. Hiervoor werd een lening van 300.000 euro aangegaan, die over 10 jaar loopt. Dit betekent een maandelijkse afbetaling van 3.000 euro. En er dient nog veel te gebeuren, waaronder het plaatsen van brandvrije deuren in het kasteel en zo meer.

- De dakgoten van het kasteel en de stoepa waren toe aan een verfbeurt. De dure hoogtekraan werd gesponsord door een weldoener en het werk gebeurde gedeeltelijk door vrijwilligers.

- Alles werd in voorbereiding gebracht om in het kasteel en Tcheupel Ling weer ons eigen bronwater te gebruiken voor het sanitair. Ook de andere gebouwen staan op de verlanglijst. Voor de nodige aanpassingen is echter een investering nodig. Deze wordt nadien geleidelijk terugverdiend door de afname van het gebruik van leidingwater.

- Voor 2017 bedraagt de hoge rekening voor alle energieverbruik 99.000 euro, met name voor elektriciteit, waterverbruik, stookolie en gas inclusief.

- Grote lekken in de afwatering hebben ons ertoe gedwongen om graafwerken in de binnenkoer door te voeren. Deze lekken veroorzaakten immers doorsijpeling in de kelders en mogelijke verzakkingen. Uitstel was geen optie.

- Een gedeeltelijke vernieuwing van een aantal verwarmingsbuizen in het kasteel is in de zeer nabije toekomst noodzakelijk. Het kostenplaatje wordt berekend.

- Een prachtig pluspunt van ons retraitecentrum is het mooie park en de bosrijke omgeving. Daar maken al onze cursisten en bezoekers heel graag gebruik van. De inplanting midden in een beschermende groene gordel geeft aan de plek het geïsoleerde karakter en de deugddoende stilte die we allen op prijs stellen. Hoewel het manuele werk hoofdzakelijk door vrijwilligers wordt verzorgd, gaat dit alles met aanzienlijke kosten gepaard.

- IT aanpassingen die gebruiksvriendelijk zijn en mee gaan met de tijd, zodat vrijwilligers makkelijker inzetbaar zijn.

- Een voltijds personeelslid staat mede in voor de werkzaamheden aan de infrastructuur.

De onderrichtingen

De onderrichtingen worden gegeven door residentiële en bezoekende leraren, soms bijgestaan door een of twee betaalde vertalers. Ook hier kunnen we gelukkig rekenen op veel vrijwilligerswerk. Toch zijn de uitgaven aanzienlijk, met name voor verplaatsingen van leraren en vertalers uit het buitenland. Toch beseffen we allen de uitzonderlijke waarde van het onderricht, de grote rituelen in aanwezigheid van vele lama's, en willen we deze gewoontes in ere blijven houden, onder meer dank zij uw bijdrage.

Ook tijdens de dagelijkse en maandelijkse rituelen is het energieverbruik en het kostenplaatje niet te veronachtzamen.

Verhoging van de deelnameprijs voor cursussen en logies in 2018

Gedurende meerdere jaren zijn onze prijzen niet meer aangepast aan de algehele verhoging in onze maatschappij. Bovendien dwingt een ingrijpende verandering ons ertoe om de prijzen voor cursussen en logies aan te passen aan de realiteit van het instituut, dat zijn stabiliteit dient te waarborgen.

Onze jarenlange en vruchtbare samenwerking met CIRAN, het revalidatiecentrum in Nederland, maakt plots een crisis mee die niet te voorzien was. De reden hiervoor ligt volledig buiten onze verantwoordelijkheid en is te wijten aan een interne evolutie in Nederland en bij deze organisatie zelf. Dat is erg jammer voor al de patiënten die nog op de wachtlijst stonden om naar Yeunten Ling te komen voor een tweedaagse training. Onze leraren, vertalers, teammedewerkers, vrijwilligers en personeelsleden stonden steeds klaar om hen met veel deskundigheid en enthousiasme te onthalen en met alle zorgen te omringen.

Vanwege de terugval in deze samenwerking hebben we het personeelsbestand ook dienen terug te schroeven.

Deze evolutie is een belangrijke verklaring voor de verhoging van enkele bijdragen.

De extra kortingen van 25% voor personen in moeilijkheden en voor personen met een vervangingsinkomen worden echter wel behouden! Logeren in een gemeenschappelijk ruimte blijft erg goedkoop, maar het aanbod is beperkt. Het verblijf in een studio was zeker aan een verhoging toe, onder meer omdat de privéfaciliteiten en het energieverbruik voor zo'n grote oppervlakte dienen te worden verrekend. De een- of tweepersoonskamers bieden nog steeds een tussenoplossing.

We zullen met die verandering op vele terreinen rekening moeten houden. Af en toe een beroep doen op een extern schoonmaakbedrijf is niet meer aan de orde Onze cursisten worden weer aangesproken op hun medeverantwoordelijkheid in de vorm van karma yoga, hulp bij het schoonhouden van de verblijfruimten en gemeenschappelijke lokalen, bij het bereiden van de maaltijden en zo meer.

Uw suggesties en adviezen zijn welkom!



Wij hebben uw steun nodig!

Voor elke gift (van minstens 40 euro per jaar) ontvangt u een fiscaal attest in februari 2019. In België hebt u recht op een belastingvermindering tot 45% van de geschonken som.

Steunactie Donateur 108 euro
Het Instituut kan rekenen op de financiële steun van vele trouwe vrienden en schenkers. Met de middelen die we zo verzamelen lossen we de maandelijkse hypotheek af en financieren we de noodzakelijke infrastructuurwerken. Wilt u ons ook steunen? Iedere gift, hoe klein ook, is meer dan welkom! Wij danken u van harte voor uw steun.

Inspirerende cijfers
8 x 108 x 108 = 93.312

Een mala telt 108 kralen. Wanneer 8 x 108 personen zich engageren voor 108 euro brengen ze 93.312 euro bij elkaar. Dit bedrag benadert de jaarlijkse som van 100.000 euro die het Instituut afbetaalt aan lopende leningen.

De maandelijkse kosten voor de leningen van Yeunten Ling bedragen 8.333 euro:

- 5.333 euro voor afbetaling van de grote tempel en logiesgebouwen (tot 2025)
- 3.000 euro voor afbetaling van de vernieuwde elektrische installatie en het alarmsysteem in het kasteel (tot 2027)

Dankzij uw steun kunnen we dit alles realiseren en onze werking verderzetten.

Word schenker en doneer 108 euro of een bedrag naar uw keuze

- Wilt u aansluiten bij deze steunactie? Dat kan met
  - een eenmalige donatie
  - een jaarlijkse schenking van 108 euro, of een veelvoud
  - een maandelijkse bijdrage van 9 euro, of een veelvoud

- U kunt ook opteren voor een doorlopende opdracht, die u te allen tijde kunt aanpassen of stopzetten. Raadpleeg onze website **www.tibinst.org** onder de rubriek Europees mandaat Inschrijfformulier.

Graag uw gegevens en de keuze van donatie per post of e-mail versturen naar **Yeunten Ling, 4 promenade St Jean l'Agneau – 4500 Huy**, ter attentie van Lea Vanrompay of naar **donation@tibinst.org**. Of schrijf u in langs de website 'Donation 108'

Fiscaal attest
Voor een schenking met fiscaal attest, gebruik deze bankgegevens (enkel van toepassing voor binnenlandse donaties):

IBAN BE63 2200 4930 2308 – BIC GEBA BE BB
Ten name van het Tibetaans Instituut te Schoten
Vermelding: Donateur

Voor een schenking zonder fiscaal attest en voor alle buitenlandse donaties, gebruik deze bankgegevens:

IBAN BE39 2400 2910 1519 – BIC GEBA BE BB
Ten name van het Instituut Yeunten Ling te Huy
Vermelding: Donateur

Giften en legaten
Als u vragen hebt over giften en legaten, neem dan contact op met lea.vanrompay@tibinst.org

ALGEMENE INLICHTINGEN

3

ONLINE INSCHRIJVEN

Met een persoonlijk paswoord dat gekoppeld is aan uw e-mailadres, kunt u zich via onze website zelf inschrijven voor cursussen, u zelf lid maken en donaties doen.

Dit is een belangrijke stap in de verdere automatisering van ons systeem, die u zal toelaten om onmiddellijk in onze gegevensbank te werken en zelf uw gegevens desgewenst aan te passen. Een van de voordelen is dat u online de keuzes kunt aanduiden met betrekking tot uw verblijf tijdens een cursus.

Hoe schrijft u zich in?

- Ga direct naar ***Inschrijven*** (op de homepage van onze website) of klik op de link ***Online Inschrijven***, vermeld onder iedere cursusomschrijving.
- Het dialoogvenster Login informatie verschijnt.

U schrijft zich in voor de eerste keer

- U vult uw e-mailadres in en klikt op ***Paswoord vergeten***?
- U ontvangt automatisch het paswoord per mail.
- U vult het paswoord in en klikt op ***Aanmelden***.
- Nu kunt u zich inschrijven.

U schrijft zich in voor de eerste keer, maar u ontvangt geen mail met paswoord

- U kijkt best eerst in uw spamberichten of de map ongewenste mails om na te gaan of uw paswoord daar niet is verzeild geraakt.
- Indien u dan toch geen mail met uw paswoord terugvindt dan kan u ons mailen op volgend mailadres: **tibetaans.instituut@tibinst.org** of **yeunten.ling@tibinst.org**
- U ontvangt uw paswoord binnen de twee werkdagen per email.
- Verder volgt u de procedure zoals die hierboven beschreven staat

U kreeg vroeger al een paswoord, maar bent het vergeten

- U vult uw e-mailadres in en klikt op ***Paswoord vergeten***?
- U ontvangt automatisch het paswoord per e-mail.
- U vult uw e-mailadres en paswoord in en klikt op ***Aanmelden***.
- Nu kunt u zich inschrijven.

U kreeg vroeger al een paswoord, maar u hebt nu een ander e-mailadres

- Klik op ***Aanmelden*** met uw oud e-mailadres en paswoord.
- Wijzig uw e-mailadres (en desgewenst uw paswoord) bij uw gegevens.
- Nu kunt u zich inschrijven op basis van de nieuwe gegevens.

Prijzen

Alle prijzen die in deze Kunchab staan vermeld, zijn **standaardprijzen**. Afhankelijk van uw lidmaatschapsstatus, uw kamerkeuze en de datum van uw aankomst en uw vertrek, worden deze uiteraard nog aangepast. Indien u uw exacte bijdrage wenst te kennen voor een deelname aan een van onze activiteiten, kunt u deze zelf berekenen **via een simulatie** op onze website. Het reserveringssysteem berekent dan hoeveel u zult betalen, rekening houdend met uw lidmaatschapsstatus, uw kamerkeuze en de datum van aankomst en vertrek.

Opgepast

Het is noodzakelijk dat u op de knop '**herberekenen**' klikt vooraleer uw inschrijving af te ronden zodat het aangepaste, correcte bedrag verschijnt. Dan kan u alsnog beslissen om uw inschrijving definitief te bevestigen of niet.

De inschrijvingen voor de stages gebeuren bij voorkeur online, via het inschrijvingsformulier op de website. Dankzij het boekingssysteem gebeurt de berekening van de exacte prijs automatisch. Nieuwe leden betalen best hun lidgeld vooraleer zich in te schrijven voor een cursus via de website. Zodoende zullen ze de prijs voor leden verkrijgen bij inschrijving.

Om de cursussen op een optimale manier te kunnen organiseren, bv. voor de aankoop van voedingswaren en de kamerverdeling, en om een adequate administratieve opvolging mogelijk te maken, **vragen we u om het volledige verschuldigde bedrag ten laatste vijf dagen voor het begin van de cursus over te schrijven.**

Uw inschrijving is pas definitief na ontvangst van de betaling.

Voor meer informatie over het lidgeld en de ledenvoordelen, zie p. 65.

Gelieve bij elke overschrijving duidelijk de codes te vermelden die u ziet op uw reservatiepagina bij betaling. Zij verwijzen naar uw relatienummer in ons systeem en naar de code van het programma waarvoor u zich heeft ingeschreven.

Annuleringsprocedure

Indien een cursist door omstandigheden gedwongen wordt zijn inschrijving te annuleren, dienen volgende procedures in acht te worden genomen:

1. De betaling moet ten laatste vijf werkdagen voor het begin van de stage het instituut bereiken. Wanneer de betalingstermijn verstreken is, dan wordt de boeking geannuleerd wegens niet -betaling en een mail naar de klant gestuurd ter informatie.

2. De annulering dient schriftelijk (bij voorkeur per email) bevestigd te worden aan het secretariaat van het desbetreffende instituut.

3. Volledige terugbetaling van het betaalde bedrag voor elke annulatie tot 3 dagen voor het begin van de cursus **met een inhouding van € 20 voor de administratiekosten**.

4. De persoon die de dag voor de stage of de dag zelf annuleert, wordt niet terugbetaald omdat dit ons geen tijd laat om de kamer verder te verhuren – behalve annulatie wegens ziekte of een ander geval van overmacht dat aangetoond kan worden met een certificaat. Hier geldt ook de inhouding van € 20 administratiekosten.

Afwezigheid evenals vroegtijdig vertrek tijdens de cursus worden niet gecompenseerd.


KAILASH

BIJDRAGE LIDMAATSCHAP 2018

Steun onze werking en word lid

Door lid te worden/blijven van onze centra draagt u ertoe bij dat het kostbare onderricht door onze leraren kan worden verdergezet. Dankzij uw bijdrage kunnen we de programmakosten inperken zodat meer mensen kunnen deelnemen. Ons doel is om telkens weer een kwaliteitsvol programma aan te bieden dat toegankelijk is voor een grote groep.

Het lidmaatschap is niet vereist om deel te nemen aan onze activiteiten, maar het biedt wel enkele voordelen. Als lid betaalt u een gereduceerde bijdrage voor de avondvoordrachten in onze centra in Schoten en Brussel. In Yeunten Ling hangt de cursusbijdrage af van het gekozen lidmaatschap (zie hieronder).

Kies uw lidmaatschap

Gewoon lid (Member): 35 euro per jaar
U geniet een korting van 6 euro per dag op de cursusbijdrage in Yeunten Ling.

Steunend lid (Member-A): 150 euro per jaar (of 12,5 per maand)
U geniet een korting van 10% op de cursusbijdrage in Yeunten Ling.

Erelid (Member-B): 300 euro per jaar (of 25 per maand)
U geniet een korting 20% op de cursusbijdrage in Yeunten Ling.

Korting voor leden met een laag inkomen
Studeert u nog, hebt u een vervangingsinkomen of een WIGW-statuut (in België), dan geniet u een korting op de cursusbijdrage én het verblijf. Het totaalbedrag van een meerdaags programma vermindert met 25 % mits u in een gemeenschappelijke kamer in het kasteel slaapt. Verkiest u een andere kamer, dan worden de gebruikelijke extra's aangerekend.

Denkt u recht te hebben op deze korting, dan dient u dit eenmalig aan te vragen. We vertrouwen erop dat u zelf aangeeft wanneer de korting niet meer van toepassing is.

Ja, ik word lid!

Betaal de lidmaatschapsbijdrage in **januari 2018** of alvorens voor een programma in te schrijven, zodat de korting meteen verrekend wordt.

Voor nieuwe leden: vraag het lidmaatschap aan via onze website www.tibinst.be.

Voor betaling via **Europees domiciliëringmandaat of incassobetaling**, ga naar het mandaat inschrijfformulier op onze website.

Het lidmaatschap is jaarlijks te hernieuwen en individueel. Kortingen gelden niet voor partners of andere gezinsleden.

België
Tibetaans Instituut te Schoten
IBAN: BE63 2200 4930 2308
BIC: GEBA BE BB

Nederland
Instituut Yeunten Ling te Huy
IBAN: BE39 2400 2910 1519
BIC: GEBA BE BB



REISWEG

Hoe bereikt u het Yeunten Ling Instituut in Huy (Hoei)?

Met de wagen
Met de auto mag u vanaf Brussel rekenen op ongeveer 50 minuten.

- U neemt de autosnelweg E411 richting Namen. In Daussoulx gaat u over op de E42 richting Luik. Vervolgens neemt u afrit 8, Huy - Héron en volgt u de wegwijzers naar Huy.

- Komt u vanuit de Noorderkempen of Limburg, dan neemt u de Boudewijnsnelweg E313 en vervolgens neemt u in Luik de E42 richting Namen.

- Vervolgens neemt u afrit 6, Villers-le-Bouillet en volgt u de wegwijzers naar Huy.

- Tijdens weekdagen vermijdt u best de Brusselse ring tussen 7u en 10u 's morgens. Komt u uit het Antwerpse dan is de E313 tot in Luik en vervolgens de E42 richting Namen een goed alternatief.

- **Niet verloren rijden in Huy!**
  Naargelang u uit de richting Namen of Luik komt, gaat u aan het rondpunt van de Pont Roi Baudouin resp. rechtsaf of linksaf, richting Hamoir.

- Vervolgens gaat u bij het volgende rondpunt linksaf richting Hamoir.

- U rijdt nu door de Rue du Long Thier steil omhoog. Na een 700-tal meter ziet u aan de rechterkant een OCTA-tankstation. Even nadien ziet u aan de linkerkant een wegwijzer Institut Tibétain. Hier slaat u schuin linksaf, in de rue Les Golettes.

- Na een 500-tal meter wijst een bord Institut Tibétain naar rechts, u slingert steil omhoog.

- Vervolgens neemt u de 2e afslag links, promenade Saint-Jean L'Agneau.

- Deze laan komt uit op de toegangsweg naar het instituut.

- Nog even het domein oprijden en u bent ter bestemming.

Met de trein en taxi
U neemt de trein Brussel-Namen-Luik en stapt af in het station van Huy. Daar neemt u de taxi en vraagt u de speciale prijs voor het Tibetaans instituut aan de taxichauffeur.

Per bus
U kunt ook aan het station de bus nemen:
van maandag tot vrijdag, laatste bus om 18u45
bus 97 aan het station tot halte Les Golettes en dan nog 19 minuten wandelen tot Yeunten Ling.

- **op zaterdag:**
  - Om 9u45, de buslijn 9 nemen, richting Liège, Opéra
  - Om 9u49, aankomst aan de halte HUY Place Lebeau
  - Om 9u51, op dezelfde plaats de buslijn 103 nemen, richting Vieux Floricots
  - Om 10u, aankomst aan de halte TIHANGE Bonne Espérance
  - wandel enkele meters terug en volg Les Golettes
  - neem het 1e straatje links, aan het einde komt u uit op de toegangspoort van Yeunten Ling

- **Op zondag en op feestdagen** rijdt er in de omgeving van Yeunten Ling geen enkele bus waarmee u terug in Huy geraakt.

Hoe bereikt u het Tibetaans Instituut te Schoten?

Met de auto vanuit Antwerpen of Brussel
Volg de Antwerpse ring, richting Breda. Neem de afrit Deurne-Sportpaleis en draai rechtsaf. Volg de Bisschoppenhoflaan over een afstand van 4 km. Aan het kruispunt waar zich aan de rechterkant een Quick Drive-in bevindt, gaat u linksaf over de Hoogmolenbrug. Volg de Braamstraat tot aan het T-kruispunt. Dan even links en onmiddellijk weer rechtsaf, de Leo Van Hullebuschstraat in. Aan het verkeersbord 'verboden in te rijden' linksaf. Nadien onmiddellijk rechts, en dan weer links en rechts. U bent in de Kruispadstraat. Er zijn maar enkele parkeerplaatsen aan het instituut zelf. Net voor het kruispunt in de Kruispadstraat, aan de wegversmalling, kan u ook parkeren op parking 't Ven (links). Dat is wel een

blauwe zone: je moet er dus je parkeerkaart plaatsen én de tijd in acht nemen. Het instituut bevindt zich op 2 minuten lopen voorbij het kruispunt.

Als er in het Sportpaleis een of andere activiteit gaande is, kan u wel problemen hebben om tijdig ter plaatse te zijn. In dit geval volgt u deze weg:
Volg de Ring richting Breda. Blijf daarbij zoveel mogelijk op de linkse rijstroken. Verlaat de Ring aan knooppunt 'Kleine Bareel', volg richting Schoten. U komt aan de Bredabaan, daar rechtsaf. Aan de verkeerslichten ga je linksaf (Horstebaan). Aan het kruispunt met verkeerslichten, dat is na 2 km, rechtdoor tot aan het verkeersbord 'Verboden richting voor iedere bestuurder'. Hier moet u rechtsaf (C. Neutjesstraat). Aan het rond punt linksaf. Aan de verkeerslichten rechtsaf en vervolgens linksaf (rondpunt). U rijdt voorbij de kerk en neemt dan de tweede straat links (Peter Benoitstraat). Aan het einde van die straat rijdt u enkele meters naar rechts en onmiddellijk weer naar links (dus quasi rechtdoor). U bent nu in de Kruispadstraat.

Met de auto vanuit Hasselt
afslag Wommelgem, richting Wijnegem. Bij het kruispunt 'shop-pingcenter' rechtdoor, volgende kruispunt links, volgende kruispunt rechts over de Hoogmolenbrug. Zie verder hierboven.

Met de auto vanuit Breda
neem de afslag St.- Job-in-'t-Goor op de E19. Aan de verkeerslichten neemt u richting Schoten. Aan de derde verkeers-lichten, na 6 km, volgt u de aanduiding Schoten Centrum-Noord, en daarna bij de derde verkeers-lichten schuin naar links (Kruispadstraat). Het instituut ligt nu aan uw linkerkant. Daar zijn maar enkele parkeerplaatsen. Als die volzet zijn rijdt u verder de Kruispadstraat af tot over het kruispunt. Daar vindt u op uw rechterkant de gemeentelijke parking 't Ven. U moet daar wel uw parkeerkaart gebruiken – let dus op de tijd.

Per bus
Neem in Antwerpen op het Roosevelt-plein bus 610 of 620, 621 op perron 10 of 11. Vraag naar de halte dichtbij de Kruispadstraat. **Gelieve de website van de Lijn te raadplegen in verband met de geplande herstructureringswerken van de Lijn in Antwerpen.**

Hoe bereikt u het Nalanda Instituut in Brusssel?

Met de metro
Stapt u af aan het station Mérode. U gaat te voet langs het Jubelpark aan de rechter-kant en u neemt de Ridderschapslaan. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat.

Met de trein
Stapt u af in het centraal station en neemt u de metro richting Hermann Debroux of Stockel. U stapt af aan het station Mérode.

Met de auto, uit het zuiden van het land
Via het Maarschalk Montgomeryplein neemt u de Tervurenlaan richting Centrum; ga niet in de tunnel; aan het einde van deze laan draait u naar rechts en rijdt u langs het Jubelpark; dan neemt u de Ridderschapslaan. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat.

Met de auto, uit het noorden van het land
Afslag Ring vlak na Zaventem. Op de Cortenberghlaan gaat u ter hoogte van het Jubelpark naar links. De derde straat links is de Ridderschapslaan, de tweede rechts is de Olmstraat.

Parking: bij grote drukte kunt u uw wagen parkeren in de buurt van het Jubelpark. Het boeddhisme en maatschap.

BOEDDHISME EN MAATSCHAPPELIJKE BETROKKENHEID IN ACTIE

4

SHE YÜN STEUNT KINDEREN UIT SIKKIM IN HUN SCHOOLTRAJECT



She Yün is een vrijwilligersorganisatie rond Lama Zeupa, die kinderen uit Sikkim in hun schooltraject steunt. She Yün betekent 'opleiding' in het Tibetaans.

Deze organisatie bestaat uit twee vleugels: She Yün in België en She Yün in Sikkim.

Sinds meer dan drie jaar stort de Belgische vzw She Yün het nodige geld om de schoolkosten van kinderen uit Sikkim te dekken. Zonder onze steun zouden deze kinderen niet naar school gaan. She Yün in Sikkim zorgt voor de praktische aspecten ter plaatse.

Een wederzijds engagement op lange termijn

De steun die de Belgische vleugel van She Yün aan deze kinderen biedt – eerst waren het er tien, nu zijn ze met twaalf – is een steun op lange termijn: we wensen hen te begeleiden tot het einde van hun middelbare studies. Maar ook hun families engageren zich om de kinderen te steunen in hun schooltraject.

Het hart en de longen van She Yün in België, dat zijn de donoren. Zonder de individuele giften zouden we niets kunnen bereiken. Al het geld dat we inzamelen, storten we bijna integraal door naar She Yün in Sikkim.

We organiseren ook ieder jaar een benefietmaaltijd en verkopen wierook.

She Yün in Sikkim

De nodige stappen zijn ondernomen om de zuster-vzw in Sikkim officieel op te richten: de Sikkimese vleugel van She Yün is onze ogen, onze armen en benen.

De taken van She Yün in Sikkim zijn omvangrijk: de kinderen en hun families ontmoeten om hun motivatie te peilen, vooraleer ze eventueel in ons programma te integreren, hun schoolresultaten in het oog houden, de facturen (school en internaat) betalen, lokale producten selecteren die we in België zouden kunnen verkopen, enz.

Diki, de lokale verantwoordelijke van She Yün in Sikkim, stuurt ons regelmatig nieuws van de kinderen.



Toekomstplannen

Lama Zeupa heeft ons een ambitieus plan voorgelegd: het bouwen van een eigen school in Sikkim. Deze school zou – in een eerste fase – plaats bieden aan een vijftigtal kinderen van de streek, onder wie de kinderen die wij nu al steunen. Deze basisschool zal naast een klein klooster gebouwd worden, in een verafgelegen streek van Sikkim en natuurlijk de Sikkimese/Indiase eindtermen respecteren, maar ook speciaal veel aandacht bieden aan de kwaliteit van de omkadering en begeleiding van de kinderen en aan de buitenschoolse activiteiten die hen geboden zullen worden. De jonge monniken van het klooster zullen hen tijdens de schooldag met hen de normale lessen volgen. Daarnaast zullen de kinderen die we vandaag steunen, op hun huidige Demazong-school verder blijven studeren.

De ambitie van dit project is Sikkimese kinderen toegang te bieden tot een onderwijs van kwaliteit, zonder etnisch, sociaal of gender- onderscheid.

"She Yün betekent ook goed nieuws voor mijn belastingen!"

De Belgische vleugel van She Yün is erkend als instelling die gemachtigd is om kwijtschriften uit te reiken voor giften die recht geven op een belastingvermindering bij de schenker. Om het duidelijker te formuleren: als U She Yün € 40 of meer schenkt, dan hebt U recht op een belastingvermindering die correspondeert met 30% van de geschonken som.

Deze eerste erkenning geldt alleen voor de giften van de periode 2016-2017. Zoals de normale procedure het voorziet, hebben we in 2017 een aanvraag ingediend voor de verlenging van deze erkenning.

Wenst U lid te worden van onze vzw?
Stuur een e-mail naar Vincent Fourie
vincent.fourie@skynet.be

Wenst U ons financieel te helpen?
U kunt gewoon geld storten op naam van
SHE YÜN asbl
BE88 0688 9965 7041

Alle hulp is welkom.

Voor meer inlichtingen:

- de Facebook-pagina van She Yün
- de maandelijkse Newsletter van Yeunten Ling
- de website van het Tibetaans Instituut, knopje Onze Projecten
- een mailtje naar vincent.fourie@skynet.be

She Yün: Jaarlijks benefietmaaltijd voor de kinderen in de Himalaya

Blokkeer vanaf nu de datum: **26 mei 2018** in Yeunten Ling

Voor het vierde jaar op rij organiseert She Yün, een vzw van vrijwilligers rond Lama Zeupa, een benefietmaaltijd voor de kinderen in de Himalaya. De vzw steunt momenteel 12 kinderen in Sikkim door hun schoolkosten te betalen.

We lanceren dit jaar nog een groot project dat Lama Zeupa na aan het hart ligt en dat de komende jaren verwezenlijkt zal worden: **Lama Zeupa** wenst dat we een eigen school in Sikkim bouwen, waar (eerst) een vijftigtal kinderen een omkadering en begeleiding van kwaliteit zouden krijgen. Deze basisschool zou in de buurt van een klein klooster gebouwd worden, in een verafgelegen streek van Sikkim. De kinderen zullen er de normale cursussen volgen, die in het Sikkimese schoolprogramma staan. Ook de jonge monniken zouden er tijdens de schooluren 'normale' lessen komen volgen. Op dit eigenste moment bevindt Lama Zeupa zich in Sikkim, waar hij de haalbaarheid van dit ambitieuze project onderzoekt.

We hebben dus Uw hulp nodig om dit mooie project te verwezenlijken.

Het is in dit kader dat we op zaterdag 26 mei 2018 om 18u30 te Yeunten Ling een benefietmaaltijd organiseren: vegetarisch of niet, dranken inbegrepen. Speciale tarieven voor kinderen.



Mocht U op 26 mei niet aanwezig kunnen zijn en wenst U ons toch te helpen, dan kunt steeds een gift doen op ons rekeningnummer: BE88 0688 9965 7041. Giften vanaf € 40 zijn fiscaal aftrekbaar.

VERENIGING LAMA KARTA MEMORY TRUST



De Lama Karta Stichting vzw zet het goed doel van mededogen voort, dat in 2013 ter nagedachtenis van de overleden Lama gesticht werd. Ze zorgt voor een ondersteuning op het vlak van:

- de opleiding en de gezondheidskosten van de 31 jonge monniken die in Sonada (India) verblijven,
- de opleiding van jonge meisjes en jonge Boeddhistische nonnen uit de district Dharamsala (India) in de Himalaya.

→ Maandelijkse ondersteuning van een jongen op het klooster van Sonada, of een jong meisje, of een non in opleiding

→ Vrije bijdrage als 'ondersteunend lid' aan de Lama Karta Stichting

Verantwoordelijken

Lama Tashi Nyima
Instituut Yeunten Ling, 4500 Huy, België

Philippine & Claudia van Zuylen,
Instituut Nalanda vzw, 1030 Brussel

Contact
philippine.vz@gmail.com

Bankrekening
BNP Paribas Fortis
Lama Karta Memory Charitable Trust vzw
50 rue de l'Orme, 1030 Bruxelles
Rekeningnummer 001-7294472-51
IBAN: BE75 001729447251
BIC: GEBABEBB

Gelieve in de boodschap duidelijk te maken welke optie U kiest (A of B):

A) **Opleiding:** leerkrachten en schoolkosten

B) **Gezondheidskosten:** dokter, geneesmiddelen en preventie

Bijdrage: € 25 per maand of € 300 per jaar

PELGRIMSTOCHT DOOR INDIA

5



In de voetstappen van de Boeddha

Oktober 2018

Pelgrimstocht door India

Van zaterdag 6 tot zondag 28 oktober 2018

Bodhgaya, Nalanda, Rajgir, Varanasi, Sarnath, Kushinagar, Lumbini (Nepal) behoren tot de sacrale plaatsen die worden bezocht. In de laatste week verblijven we enkele dagen in het Darjeeling District (Sonada klooster & Mirik) en in Sikkim.

Sommigen onder u waren daar eerder en willen deze inspirerende tocht opnieuw beleven. Voor anderen zal het de eerste keer zijn dat ze 'de voetstappen van de Boeddha' volgen.

Mis deze gelegenheid niet om aan te sluiten bij een pelgrimstocht in groep, verrijkt door sessies van onderricht en meditatie.

Lama Zeupa zal onze gids zijn.

Meer details zullen in februari 2018 beschikbaar zijn, met name de prijs en de vastgelegde reisroute (richtprijs: €4 000).

Als u deze informatie wenst te ontvangen, stuur dan het bericht 'India 2018', evenals uw naam, voornaam, adres, telefoonnummer en geboortedatum naar het e-mailadres pilgrimage@tibinst.org

KALENDER
2018

6

Programma's kunnen veranderen, raadpleeg daarom regelmatig onze website voor actuele informatie over onze activiteiten:

www.tibinst.be

JANUARI 2018		
Dinsdag 2	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 3	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 4	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 4	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Donderdag 4	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Maandag 8	Brussel	Stille meditatie
Maandag 8	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 9	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 10	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 11	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 11	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Maandag 15	Brussel	Stille meditatie
Maandag 15	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 16	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 17	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 18	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 18	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Donderdag 18	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 20	Schoten	Starten met boeddhisme – Het leven van de boeddha
Zondag 21	Brussel	Forum de discussion
Maandag 22	Brussel	Stille meditatie
Maandag 22	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 23	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 24	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 24	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 25	Schoten	Meditatie van Mahakala en Tchenrezig
Zaterdag 27	Schoten	Starten met boeddhisme – Verspreiding van het boeddhisme
Zondag 28	Schoten	Shamatha, gevorderden
Maandag 29	Brussel	Stille meditatie
Maandag 29	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 30	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 31	Brussel	Meditatie van Tchenrezig

FEBRUARI 2018		
Donderdag 1	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 1	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 1	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Zaterdag 3 en zondag 4	Huy	Tai Chi
Zaterdag 3	Schoten	Starten met boeddhisme – Iconagrafie in het boeddhisme
Zondag 4	Schoten	Stilte dag
Maandag 5	Brussel	Stille meditatie
Maandag 5	Maastricht	Lezing
Maandag 5	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 6	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 6	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 7	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 8	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 8	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zondag 10	Huy	Shamatha, gevorderden
Zondag 11 t/m woensdag 14	Huy	Mahakala

Maandag 12	Brussel	Stille meditatie
Maandag 12	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 13	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 13	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 14	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 15	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 15	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Donderdag 15	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 16	Orval	Meditatie
Zaterdag 17 en zondag 18	Huy	Losar
Zondag 18	Brussel	Stilte dag
Maandag 19	Brussel	Stille meditatie
Maandag 19	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 20	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 20	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 21	Brussel	Losar receptie
Donderdag 22	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 22	Schoten	Losar receptie
Zaterdag 24 en zondag 25	Huy	Shinee
Zondag 25	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Zondag 25	Brussel	Conférence
Maandag 26	Brussel	Stille meditatie
Maandag 26	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 27	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 27	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 28	Brussel	Meditatie van Tchenrezig

MAART 2018

Donderdag 1	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 1	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Donderdag 1	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 2	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Zaterdag 3 en zondag 4	Huy	Tibetaanse schilderkunst
Zaterdag 3 en zondag 4	Huy	Yoga et relaxation
Maandag 5	Brussel	Stille meditatie
Maandag 5	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 6	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 6	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 7	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 8	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 8	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 10 t/m vrijdag 16	Huy	Ngöndro, prosternaties en Dorjee Sempa
Zaterdag 10	Schoten	Dagprogramma
Zondag 11	Brussel	Dagprogramma
Zondag 11	Schoten	Shamatha, gevorderden
Maandag 12	Brussel	Stille meditatie
Maandag 12	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 13	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 13	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 14	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 14	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 15	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Donderdag 15	Schoten	Meditatie van Tchenrezig

Vrijdag 16	Orval	Meditatie
Zondag 18	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 19	Brussel	Stille meditatie
Maandag 19	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 20	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 6	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 21	Brussel	Onderricht
Donderdag 22	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 22	Schoten	Onderricht
Vrijdag 23	Huy	Shamatha, gevorderden
Zaterdag 24 en zondag 25	Huy	Tai Chi
Zondag 25	Brussel	Forum de discussion
Zondag 25	Schoten	Geleid bezoek
Maandag 26	Brussel	Stille meditatie
Maandag 26	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 27	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 27	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 28	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 29	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 29	Schoten	Meditatie van Mahakala en Tchenrezig
Zaterdag 31	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
APRIL 2018		
Dinsdag 3	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 3	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 4	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 5	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 5	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Donderdag 5	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 7 en zondag 8	Huy	Weekend jongvolwassenen
Zondag 8	Huy	Shamatha, gevorderden
Maandag 9	Brussel	Stille meditatie
Maandag 9 t/m zondag 15	Huy	Powa
Maandag 9	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 10	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 10	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 11	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 12	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 12	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zondag 15	Brussel	Forum de discussion
Maandag 16	Brussel	Stille meditatie
Maandag 16	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 17	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 17	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 18	Brussel	Onderricht
Donderdag 19	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 19	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Donderdag 19	Schoten	Onderricht
vrijdag 20	Orval	Meditatie
Zondag 22	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Zondag 22	Schoten	Shamatha, gevorderden
Maandag 23	Brussel	Stille meditatie
Maandag 23	Schoten	Geleide stille meditatie

Dinsdag 24	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 24	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 25	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 25	Maastricht	Lezing
Donderdag 26	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 26	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 28 en zondag 29	Huy	Shinee
Zondag 29	Brussel	Stilte dag
Zondag 29	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Zondag 29	Schoten	Stilte dag
Maandag 30	Brussel	Stille meditatie
Maandag 30	Schoten	Geleide stille meditatie

MEI 2018

Dinsdag 1	Huy	Shamatha, gevorderden
Woensdag 2	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 3	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 3	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Donderdag 3	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 5 en zondag 6	Huy	Yoga weekend
Zondag 6	Schoten	Jubileum feest
Maandag 7	Brussel	Stille meditatie
Maandag 7	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 8	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 8	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 9	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 9 t/m zondag 16	Huy	Retraite van Boeddha Menla
Donderdag 10	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 10	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 12	Schoten	Dagprogramma
Zondag 13	Brussel	Dagprogramma
Maandag 14	Brussel	Stille meditatie
Maandag 14	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 15	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 15	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 16	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 17	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 17	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Donderdag 17	Schoten	Meditatie van Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 18	Orval	Meditatie
Zaterdag 19 t/m dinsdag 22	Huy	Tara retraite
Zondag 20	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 21	Brussel	Stille meditatie
Maandag 21	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 22	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 22	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 23	Brussel	Onderricht
Donderdag 24	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 24	Schoten	Onderricht
Zaterdag 26 en zondag 27	Huy	Tibetaanse schilderkunst
Zondag 27	Huy	Toevluchtname
Zondag 27	Schoten	Shamatha, gevorderden

Maandag 28 mei t/m vrijdag 1 juni	Huy	Manjushri retraite
Maandag 28	Brussel	Stille meditatie
Maandag 28	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 29	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 29	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Dinsdag 29	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 30	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 31	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 31	Schoten	Meditatie van Tchenrezig

JUNI 2018

Zaterdag 2 en zondag 3	Huy	Shinee
Zondag 3	Brussel	Stilte dag
Zondag 3	Schoten	Stilte dag
Maandag 4	Brussel	Stille meditatie
Maandag 4	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 5	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 5	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 6	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 7	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 7	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Donderdag 7	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 9	Maastricht	Dagprogramma
Maandag 11	Brussel	Stille meditatie
Maandag 11	Huy	Shamatha, gevorderden
Maandag 11	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 12	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 12	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 12	Vorstenbosch	Lezing
Woensdag 13	Brussel	Onderricht
Donderdag 14	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 14	Schoten	Onderricht
Vrijdag 15	Orval	Meditatie
Zaterdag 16	Huy	Leren mediteren (gratis dagactiviteit – vertaling naar het Frans)
Zaterdag 16 en zondag 17	Orval	Yoga weekend
Zondag 17	Huy	Leren mediteren (gratis dagactiviteit – vertaling naar het Nederlands)
Zondag 17	Brussel	Forum de discussion
Zondag 17	Schoten	Geleid bezoek
Maandag 18	Brussel	Stille meditatie
Maandag 18	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 19	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 19	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 20	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 21	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 21	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Donderdag 21	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 23 en zondag 24	Huy	Yoga weekend
Zaterdag 23	Schoten	Dagprogramma
Zondag 24	Brussel	Dagprogramma
Zondag 24	Schoten	Shamatha, gevorderden

Maandag 25	Brussel	Stille meditatie
Maandag 25	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 26	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 26	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 27	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 28	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 28	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Donderdag 28	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 29 juni t/m zondag 1 juli	Huy	Karling Shidro

JULI 2018

Maandag 2	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 3	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 3 t/m zaterdag 7	Huy	Zomerretraite
Woensdag 4	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 5	Brussel	Stille meditatie
Maandag 9	Brussel	Stille meditatie
Maandag 9 t/m zondag 15	Huy	Shinee retraite voor gevorderden
Dinsdag 10	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 11	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 12	Brussel	Stille meditatie
Maandag 30 juli t/m vrijdag 3 augustus	Huy	Retraite voor jongvolwassenen
Woensdag 18 t/m zondag 22	Huy	Yoga retraite
Woensdag 25 en donderdag 26	Huy	Tiener tweedaagse
Vrijdag 27	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Zaterdag 28 en zondag 29	Huy	Kinderweekend
Dinsdag 31 juli t/m vrijdag 3 augustus	Huy	Tibetaanse schilderkunst

AUGUSTUS 2018

Donderdag 2	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 4 en zondag 5	Huy	Zurmang Gharwang Rinpochee
Zondag 5	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 6	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 7	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 8 t/m zondag 12	Huy	Lodjong
Donderdag 9	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zondag 12	Huy	Bodhisattva geloften
Maandag 13	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 14	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 15	Huy	Shamatha, gevorderden
Donderdag 16 t/m zondag 19	Huy	Tcheud
Maandag 20	Brussel	Stille meditatie
Maandag 20	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 21	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 22	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 22	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 23	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 23	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 25 en zondag 26	Huy	37 Praktijken van de bodhisattva
Zondag 26	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Maandag 27	Brussel	Stille meditatie

Maandag 27 t/m vrijdag 31	Huy	Tibetaanse yoga retraite
Maandag 27	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 28	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 28	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 29	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 30	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 30	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
SEPTEMBER 2018		
Zaterdag 1 en zondag 2	Huy	Tai Chi
Zondag 2	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 3	Brussel	Stille meditatie
Maandag 3	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 4	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 4	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 5	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 6	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 6	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Donderdag 6	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 8 en zondag 9	Huy	Shinee weekend
Zaterdag 8	Schoten	Dagprogramma
Zondag 9	Brussel	Dagprogramma
Maandag 10	Brussel	Stille meditatie
Maandag 10	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 11	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 11	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 12	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 13	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 13	Schoten	Meditatie van Mahakala en Tchenrezig
Vrijdag 14	Huy	Shamatha, gevorderden
Vrijdag 14	Orval	Meditatie
Maandag 17	Brussel	Stille meditatie
Maandag 17	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 18	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 18	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 19	Brussel	Onderricht
Donderdag 20	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 20	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Donderdag 20	Schoten	Onderricht
Zaterdag 22 en zondag 23	Huy	Yoga weekend
Zondag 23	Brussel	Forum de discussion
Zondag 23	Schoten	Shamatha, gevorderden
Maandag 24	Brussel	Stille meditatie
Maandag 24	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Maandag 24	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 25	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 25	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 26	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 27	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 27	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 27 t/m zondag 30	Huy	Yoga en relaxatie
Zaterdag 29 en zondag 30	Huy	Weekend jongvolwassenen

OKTOBER 2018		
Maandag 1	Brussel	Stille meditatie
Maandag 1	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 2	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 2	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 3	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 4	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 4	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Donderdag 4	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 6 en zondag 7	Huy	Tai Chi
Zaterdag 6 t/m zondag 28	**Pelgrimstocht door India**	
Zondag 7	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 8	Brussel	Stille meditatie
Maandag 8	Huy	Shamatha, gevorderden
Maandag 8	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 9	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 9	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 10	Brussel	Onderricht
Donderdag 11	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 11	Schoten	Onderricht
zaterdag 13 t/m woensdag 17	Huy	Witte Tara retraite
Maandag 15	Brussel	Stille meditatie
Maandag 15	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 16	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 16	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 17	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 18	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 18	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Donderdag 18	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 19	Orval	Meditatie
Zaterdag 20 en zondag 21	Huy	Inleiding tot het boeddhisme
Zondag 21	Brussel	Forum de discussion
Zondag 21	Schoten	Shamatha, gevorderden
Maandag 22	Brussel	Stille meditatie
Maandag 22	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 23	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 23	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 24	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 24	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Woensdag 24	Maastricht	Lezing
Donderdag 25	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 25	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 27 en zondag 28	Huy	Yoga weekend
Zondag 28	Schoten	Geleid bezoek
Maandag 29	Brussel	Stille meditatie
Maandag 29	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 30	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 30	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 31	Brussel	Meditatie van Tchenrezig

NOVEMBER 2018		
Donderdag 1 t/m zondag 4	Huy	Amitabha retraite
Donderdag 1	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Zondag 4	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 5	Brussel	Stille meditatie
Maandag 5	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 6	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 6	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 7	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 8	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 9	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 10 en zondag 11	Huy	Shinee weekend
Maandag 12	Brussel	Stille meditatie
Maandag 12	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 13	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 13	Vorstenbosch	Lezing
Dinsdag 13	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 14	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 15	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 15	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Donderdag 15	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 16	Orval	Meditatie
Zaterdag 17 en zondag 18	Orval	Meditatie weekend
Zondag 18	Schoten	Shamatha, gevorderden
Maandag 19	Brussel	Stille meditatie
Maandag 19	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 20	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 20	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 21	Brussel	Onderricht
Donderdag 22	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 22	Schoten	Onderricht
Vrijdag 24	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Zaterdag 24 en zondag 25	Huy	De Boeddha natuur
Maandag 26	Brussel	Stille meditatie
Maandag 26	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 27	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 27	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 28	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 29	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 29	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
DECEMBER 2018		
Zaterdag 1 en zondag 2	Huy	Tai Chi
Zondag 2	Brussel	Yoga et écologie intérieure
Maandag 3	Brussel	Stille meditatie
Maandag 3	Huy	Shamatha, gevorderden
Maandag 3	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 4	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 4	Maastricht	Lezing
Dinsdag 4	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 5	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 6	Brussel	Stille meditatie

Donderdag 6	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Donderdag 6	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zaterdag 8 en zondag 9	Huy	Yoga weekend
Zaterdag 8	Schoten	Dagprogramma
Zondag 9	Brussel	Dagprogramma
Maandag 10	Brussel	Stille meditatie
Maandag 10	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 11	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 11	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 12	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 13	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 13	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zondag 16	Schoten	Shamatha, gevorderden
Maandag 17	Brussel	Stille meditatie
Maandag 17	Schoten	Geleide stille meditatie
Dinsdag 18	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 18	Schoten	Stille meditatie
Woensdag 19 (20u)	Huy	Onderricht Nyoeng Nee & Nyen Nee
woensdag 19 (19u) t/m zaterdag 22 (9u)	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee 1
Woensdag 19	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
vrijdag 21 (19u) t/m maandag 24 (9u)	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee 2
Donderdag 20	Brussel	Stille meditatie
Donderdag 20	Marke-Kortrijk	Stille meditatie
Donderdag 20	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 21	Orval	Meditatie
Zaterdag 22	Huy	Milarepa, ritueel van volle maan
Maandag 24 en dinsdag 25	Huy	Kerstfeest
Woensdag 26 (19u) t/m zaterdag 29 (9u)	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee 3
Vrijdag 28 (19u) t/m maandag 31 (9u)	Huy	Nyoeng Nee & Nyen Nee 4

KUNCHAB MAGAZINE

Publicatie van Kagyu Yeunten Gyamtso Ling



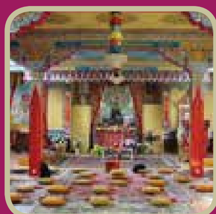
Institut Yeunten Ling ASBL

Château du Fond l'Evêque
4 promenade Saint Jean l'Agneau B-4500 Huy
T +32(0)85 27 11 88 – F +32(0)85 27 11 99
BNP Paribas Fortis: 240-0291015-19
IBAN: BE39 2400 2910 1519 – BIC: GEBA BE BB
yeunten.ling@tibinst.org



Tibetaans Instituut VZW

Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33 B-2900 Schoten
T +32(0)3 685 09 19 – F +32(0)3 685 09 91
BNP Paribas Fortis: 220-0493023-08
IBAN: BE63 2200 4930 2308 – BIC: GEBA BE BB
tibetaans.instituut@tibinst.org



Institut Nalanda ASBL

Rue de l'Orme / Olmstraat 50 B-1030 Bruxelles / Brussel
T +32(0)2 675 38 05 – F +32(0)2 675 38 90
BNP Paribas Fortis: 001-3998047-74
IBAN: BE16 0013 9980 4774 – BIC: GEBA BE BB
nalanda@tibinst.org